



# HEILFASTEN NACH BUCHINGER

*Tagebuch*



## *Fasten-Special*

# WENIGER.

Die Fastenzeit ist ein ganz besonderes Erlebnis. Aber so liegt es auch an dir, ob sie einfach an dir vorbeizieht, du dich möglichst von allem Unangenehmen wie Gelüsten ablenkst, oder dir Zeit für dich nimmst und mal genau hinschaust.

Es ist Verzicht auf so vielen Ebenen. Und purer Luxus, den du dir gönnen solltest. Denn durch den Verzicht sehen wir, dass wir gar nicht viel brauchen.

Anders als sonst, wenn wir durch unterschiedlichsten Konsum nach einer trügerischen Erfüllung suchen.

Mit diesem Fasten-Tagebuch wollen wir dich auf deiner Reise unterstützen.

Nimm dir gerne hierzu ein Notizbuch. Und lass dich auf die folgenden Fragen ein.

## FASTEN-TAGEBUCH

- Wie geht es dir jetzt gerade?
- Wie geht es dir mit dem Fasten-Experiment?
- Was wirst du über den Tag verteilt essen bzw. an Nahrung zu dir nehmen?
- Wie kannst du dich belohnen, was willst du dir heute Gutes tun?
- Welche körperliche/mentale Auszeit gönnst du dir heute? (z. B. Yoga, Meditation...)
- Welche Erfahrungen hast bisher sammeln können? Welche besonderen Erkenntnisse?
- Worauf kannst du bisher stolz sein?

## CHALLENGE

Gib dir für jeden Tag, den du geschafft hast, einen lachenden Smiley. Den ersten hast du (hoffentlich) schon. ;-)

<b>Vorbereitung</b>	1 	2	3						
<b>Fasten-Tage</b>	4	5	6	7	8	9	10		
<b>Aufbau-Tage</b>	11	12	13						