

Reli-Tagebuch

Anleitung:

Nimm dir mindestens 2x pro Woche ca. 10-15 Minuten Zeit für Reli!

Setze dich an einen Ort, an dem du nicht abgelenkt wirst.

Wenn du vorsichtig bist und es deine Eltern erlauben, kannst du für die Reli-Zeit eine Kerze anzünden.

Nimm dir das Blatt mit den Emojis, das du am Ende dieser Datei findest.

Werde einen Moment lang ganz still und spüre in dich hinein, wie es dir gerade geht. Hier sind zwei Fragen, die dir dabei helfen können:

- Was ist gerade schön in meinem Leben, worüber freue ich mich und bin dankbar?
- Was ist gerade gar nicht schön und macht mir schlechte Laune oder macht mich traurig?

Wähle jetzt maximal 3 Emojis aus und formuliere zu jedem still für dich, warum du gerade diesen wählst.

Wenn du es möchtest, kannst du deine Gedanken in einem kurzen Gebet zusammenfassen.

Zeichne nun die gewählten Emojis in ein Reli-Tagebuch und schreibe zu jedem deine Gedanken auf. Wenn die erste Seite voll ist, drucke das Blatt nochmals aus und mache mindestens bis Ostern weiter.

Falls du eine Kerze angezündet hast, solltest du sie spätestens jetzt wieder löschen.

Reli-Tagebuch

Datum: _____

Emoji	Meine Gedanken dazu

Mein Gebet (freiwillig): _____

Datum: _____

Emoji	Meine Gedanken dazu

Mein Gebet (freiwillig): _____

Datum: _____

Emoji	Meine Gedanken dazu

Mein Gebet (freiwillig): _____

