



7 Tage
RÜCKENKURS
ÜBUNGS-TAGEBUCH VON:

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

TAG 1

WIE STARK IST MEIN SCHMERZ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE LEICHT IST MIR DIE ÜBUNG HEUTE GEFALLEN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE BEWEGLICH HAB ICH MICH HEUTE GEFÜHLT?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAS HABE ICH HEUTE GELERNT

TAG 2

WIE STARK IST MEIN SCHMERZ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE LEICHT IST MIR DIE ÜBUNG HEUTE GEFALLEN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE BEWEGLICH HAB ICH MICH HEUTE GEFÜHLT?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAS HABE ICH HEUTE GELERNT

TAG 3

WIE STARK IST MEIN SCHMERZ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE LEICHT IST MIR DIE ÜBUNG HEUTE GEFALLEN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE BEWEGLICH HAB ICH MICH HEUTE GEFÜHLT?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAS HABE ICH HEUTE GELERNT

TAG 4

WIE STARK IST MEIN SCHMERZ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE LEICHT IST MIR DIE ÜBUNG HEUTE GEFALLEN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE BEWEGLICH HAB ICH MICH HEUTE GEFÜHLT?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAS HABE ICH HEUTE GELERNT

TAG 5

WIE STARK IST MEIN SCHMERZ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE LEICHT IST MIR DIE ÜBUNG HEUTE GEFALLEN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE BEWEGLICH HAB ICH MICH HEUTE GEFÜHLT?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAS HABE ICH HEUTE GELERNT

TAG 6

WIE STARK IST MEIN SCHMERZ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE LEICHT IST MIR DIE ÜBUNG HEUTE GEFALLEN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE BEWEGLICH HAB ICH MICH HEUTE GEFÜHLT?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAS HABE ICH HEUTE GELERNT

GLÜCKWUNSCH, DU HAST
ES GESCHAFFT!



7 Tage

RÜCKENKURS