Protokollierung/Selbstreflexion

Die erste und einfachste dieser Übungen besteht einfach darin, ein Tagebuch zu führen. Ich habe bereits erwähnt, dass ich 18 Monate hinter Gittern verbracht habe. Ich glaube nicht, dass ich zu der Person geworden wäre, die ich heute bin, wenn ich nicht die ersten sechs Monate (und viele andere Tage) dieser Erfahrung damit verbracht hätte, meine Gedanken und Sorgen niederzuschreiben. Ich begann mit einer Einschätzung meiner gegenwärtigen Situation. Ich bin im Gefängnis, und ich werde mindestens 11 Monate lang nicht nach Hause gehen. Niemand kann mich hier rausholen, und ich habe keine Chance zu fliehen. Sobald ich meine Situation akzeptiert hatte, konnte ich anfangen, mich zu fragen: Wie bin ich hierhergekommen? Ich habe viel Zeit damit verbracht, diese Frage zu beantworten und meine Schritte bis dorthin zurückzuverfolgen, wo ich ein paar Mal falsch abgebogen bin. Ich begann, die Ursachen für meinen Drogenkonsum und meinen Selbstmissbrauch zu untersuchen. Jeden Tag schrieb ich meine Gedanken auf, wo auch immer sie hingingen. Mit der Zeit konnte ich klar erkennen, wie ich es bis zu diesem Punkt geschafft hatte, und ich begann auch, einige der Gründe dafür aufzudecken. Interessanterweise bemerkte ich auch, dass meine Handschrift klar und präzise zu werden begann, als sich mein Denkprozess zu verlangsamen begann. Als ich aufmerksamer wurde, schienen meine Gedanken schärfer und klarer als je zuvor. Für diese Übung sollten Sie ein spezielles Notizbuch haben, in das Sie Ihre täglichen Gedanken eintragen können. Verwenden Sie dieses Buch nicht für Ihre täglichen To-Do-Listen. Ein spezieller Platz zum Schreiben wird die Ablenkung begrenzen, und jedes Mal, wenn Sie dieses Notizbuch in die Hand nehmen, wird Ihr Verstand wissen, dass es ein sicherer Ort ist, um ehrlich und real mit sich selbst zu sein.

Revision #1
Created 19 October 2025 05:17:46 by investigatione
Updated 19 October 2025 05:18:01 by investigatione