



27.6-3.7.2024

Would you like to join me in the daily “Verse My Day” practice? I would be delighted!!!

And here a reminder on how to take part:

- Choose a time in your day when you want to sit, consider your day and write your poem or create in your medium. Ideally, this is in the afternoon or evening. However, it is as effective to do it the next morning as the previous day.
- Get a notebook to write down your poems or create a file on your laptop or computer for them. You can also download the printable journal at the end of the post.
- Sit down in a quiet place at your chosen time and close your eyes for a moment. Concentrate on your breathing for three out and in breaths.
- Think back on your day. What does the weekly prompt suggest? What comes up? An experience, something you saw or you did? Write down everything.
- Choose one thing from your list that you want to create about.
- create
- Sit for another moment and enjoy the peace and your creation.

Möchtest Du mich bei der täglichen „Dichte Meinen Tag“-Übung begleiten? Ich würde mich freuen!!!

Einige Vorschläge zur Teilnahme:

- Wähle eine Tageszeit, zu der Du Dich hinsetzen möchtest, denke über Deinen Tag nach und schreibe Dein Gedicht. Idealerweise machst Du dies am Nachmittag oder Abend. Es ist jedoch genauso effektiv, es am nächsten Morgen zu tun als wie am Vortag.
- Benutze ein Notizbuch oder erstelle Dir eine Datei auf Deinem Laptop oder Computer fürs Tagebuch schreiben.
- Setze Dich zu Deiner gewählten Zeit an einen ruhigen Ort und schließe für einen Moment die Augen. Konzentriere Dich für drei Atemzüge auf Deine Atmung.
- Denke an Deinen Tag zurück. Was kommt hoch? Eine Erfahrung, etwas, das Du gesehen oder getan hast? Was schlägt der wöchentliche Impuls vor? Schreibe alles auf.
- Wähle eine Sache aus Deiner Liste aus, mit der Du kreieren möchtest.
- Kreiere
- Setze Dich für einen weiteren Moment hin und genieße die Ruhe und Deine Kreation.

## Verse My Day



## Dichte Meinen Tag

Which topics & themes did you see emerge from your practice last week? Is there anything you want/can/need to work further on?

Welche Themen habt Ihr letzte Woche in Eurer Praxis erkannt? Gibt es etwas, an dem Ihr weiterarbeiten möchtet/könnt /müsst?

## Verse My Day

27. June 2024



## Dichte MeinenTag

27. Juni 2024

Concentrate on your breathing for three out and in breaths.

Feel your breath going out and in. Reflect on your day with the prompt "Be Good To Yourself!" in mind. What comes up?

Choose what inspires you & create with it.

Konzentriere Dich auf Deine Atmung für drei Aus- und Einatmungen.

Fühle Deinen Atem aus- und eingehen. Denke über Deinen Tag nach mit dem Impuls für diese Woche "Sei gut zu Dir selber!" im Hinterkopf. Was kommt hoch? Wählt, was Euch inspiriert, und kreiert damit.

## Verse My Day

28. June 2024



## Dichte MeinenTag

28. Juni 2024

Concentrate on your breathing for three out and in breaths.

Feel your breath going out and in. Reflect on your day with the prompt "Be Good To Yourself!" in mind. What comes up?

Choose what inspires you & create with it.

Konzentriere Dich auf Deine Atmung für drei Aus- und Einatmungen.

Fühle Deinen Atem aus- und eingehen. Denke über Deinen Tag nach mit dem Impuls für diese Woche "Sei gut zu Dir selber!" im Hinterkopf. Was kommt hoch? Wählt, was Euch inspiriert, und kreiert damit.

## Verse My Day

29. June 2024



## Dichte MeinenTag

29. Juni 2024

Concentrate on your breathing for three out and in breaths.

Feel your breath going out and in. Reflect on your day with the prompt "Be Good To Yourself!" in mind. What comes up?

Choose what inspires you & create with it.

Konzentriere Dich auf Deine Atmung für drei Aus- und Einatmungen.

Fühle Deinen Atem aus- und eingehen. Denke über Deinen Tag nach mit dem Impuls für diese Woche "Sei gut zu Dir selber!" im Hinterkopf. Was kommt hoch? Wählt, was Euch inspiriert, und kreiert damit.

## Verse My Day

30. June 2024



## Dichte MeinenTag

30. Juni 2024

Concentrate on your breathing for three out and in breaths.

Feel your breath going out and in. Reflect on your day with the prompt "Be Good To Yourself!" in mind. What comes up?

Choose what inspires you & create with it.

Konzentriere Dich auf Deine Atmung für drei Aus- und Einatmungen.

Fühle Deinen Atem aus- und eingehen. Denke über Deinen Tag nach mit dem Impuls für diese Woche "Sei gut zu Dir selber!" im Hinterkopf. Was kommt hoch? Wählt, was Euch inspiriert, und kreiert damit.

## Verse My Day

1. July 2024



Concentrate on your breathing for three out and in breaths.

Feel your breath going out and in. Reflect on your day with the prompt "Be Good To Yourself!" in mind. What comes up?

Choose what inspires you & create with it.

## Dichte MeinenTag

1. Juli 2024

Konzentriere Dich auf Deine Atmung für drei Aus- und Einatmungen.

Fühle Deinen Atem aus- und eingehen. Denke über Deinen Tag nach mit dem Impuls für diese Woche "Sei gut zu Dir selber!" im Hinterkopf. Was kommt hoch? Wählt, was Euch inspiriert, und kreiert damit.

## Verse My Day

2. July 2024



## Dichte MeinenTag

2. Juli 2024

Concentrate on your breathing for three out and in breaths.

Feel your breath going out and in. Reflect on your day with the prompt "Be Good To Yourself!" in mind. What comes up?

Choose what inspires you & create with it.

Konzentriere Dich auf Deine Atmung für drei Aus- und Einatmungen.

Fühle Deinen Atem aus- und eingehen. Denke über Deinen Tag nach mit dem Impuls für diese Woche "Sei gut zu Dir selber!" im Hinterkopf. Was kommt hoch? Wählt, was Euch inspiriert, und kreiert damit.



## Verse My Day

3. July 2024



## Dichte MeinenTag

3. Juli 2024

Concentrate on your breathing for three out and in breaths.

Feel your breath going out and in. Reflect on your day with the prompt "Be Good To Yourself!" in mind. What comes up?

Choose what inspires you & create with it.

Konzentriere Dich auf Deine Atmung für drei Aus- und Einatmungen.

Fühle Deinen Atem aus- und eingehen. Denke über Deinen Tag nach mit dem Impuls für diese Woche "Sei gut zu Dir selber!" im Hinterkopf. Was kommt hoch? Wählt, was Euch inspiriert, und kreiert damit.