

Mein heutiger Tag

MORGENS ZIELE SETZTEN

DREI DINGE DIE DU HEUTE FÜR DICH TUN MÖCHTEST

Z.B. MEDITIEREN, FREUNDE TREFFEN, PAUSE MACHEN, FRÜH IN BETT GEHEN, SCHREITISCH AUFRÄUMEN USW.

1.

2.

3.

ABENDS – WIE WAR MEIN TAG?

1 ERFOLGE - *WAS HABE ICH HEUTE GUT BEWÄLTIGT?*

2 FREUDE - *WAS HAT MIR HEUTE FREUDE BEREITET?*

3 STÄRKEN - *WORIN WAR ICH HEUTE WIRKLICH GUT?*

4 GESCHENKE - *WOFÜR BIN ICH HEUTE BESONDERS DANKBAR?*

5 GUTE MENSCHEN - *WER HAT MICH HEUTE INSPIRIERT UND UNTERSTÜTZT?*

6 ERKENNTNISSE, IDEEN, VORHABEN. *NICHTS IST ZU VERRÜCKT, UM NOTIERT ZU WERDEN!*
