

DATUM _____

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Wofür kann ich in diesen Lebensbereichen dankbar sein?

Was wäre das Schönste, das ich für diese Lebensbereiche tun könnte?

Was wäre das Beste, das ich denken könnte, um diese Lebensbereiche ein kleines bisschen besser zu machen?

Welche Stimmung oder Erfahrung möchte ich gerne loslassen?

Und wofür kann ich stattdessen dankbar sein?



Wie war mein Tag heute?