

DATUM _____

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

Was wäre die eine kleine Veränderung, die ich in meinen gewohnten Ablauf einbauen könnte?

Was kann ich mir Hilfreiches und Motivierendes sagen, wenn nicht gleich alles klappt?

Was wäre das Beste, das ich von morgen an in diesem Lebensbereich tun oder erleben könnte?



Wie war mein Tag heute?