

DATUM _____

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



Vormittags:

Womit kann mich mein Role Model heute motivieren?

Womit kann ich mir heute selbst helfen, um mich zu stärken?



Abends:

Womit konnte ich mir heute selbst Unterstützung geben und mir Mut machen?

Wo habe ich heute schon etwas Neues gedacht, gefühlt und geglaubt?



Wie war mein Tag heute?