

ACHTSAMKEITS- Tagebuch

DATUM: / /

● ● ● ● ● ● ●
M D M D F S S

Wofür ich heute dankbar bin/war:

1. _____
2. _____
3. _____

Wasser getrunken









 1 2 3 4 5 6 7 8 (Glass)

Stimmung:






 MIES DRAUF GEHT SO ANTRIEB FEHLT HAPPY PERFEKT

Schlaf:






 GEDANKEN GERADE SO AUS DEM BETT GEKOMMEN MUDE FIT FÜR DEN TAG ZUM BAUME AUSREISSEN

Erinnerungen / Notizen:

*heutige Affirmationen /
Motivation, neue Glaubenssätze*

was ich mir für morgen vornehme:

ACHTSAMKEITS- Tagebuch

DATUM: / /

● ● ● ● ● ● ●
M D M D F S S

Wofür ich heute dankbar bin/war:

1. _____
2. _____
3. _____

Wasser getrunken










 1 2 3 4 5 6 7 8 (Glass)

Stimmung:







 MIES DRAUF GEHT SO ANTRIEB FEHLT HAPPY PERFEKT

Schlaf:







 GEDANKEN GERADE SO AUS DEM BETT GEKOMMEN MUDE FIT FÜR DEN TAG ZUM BAUME AUSREISSEN

Erinnerungen / Notizen:

*heutige Affirmationen /
Motivation, neue Glaubenssätze*

was ich mir für morgen vornehme: