

# bewusst & aktiv

Tag \_\_

Wie fühlst du dich heute Morgen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ziele für heute ...

GEIST

.....

.....

.....

.....



KÖRPER

.....

.....

.....

.....



ERNÄHRUNG

.....

.....

.....

.....





Wie fühlst du dich heute Abend?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hast du deine Ziele erreicht?

\_\_\_\_\_ GEIST \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen:

.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_ KÖRPER \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen:

.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_ ERNÄHRUNG \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen:

.....  
.....  
.....  
.....

Wofür bist du heute dankbar?

.....  
.....