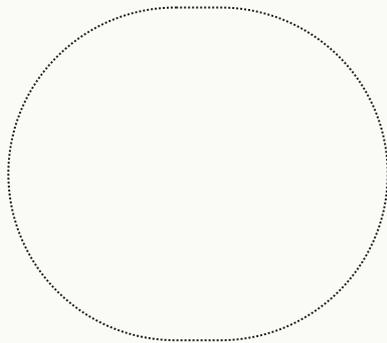


Meine tägliche Selbstreflexion

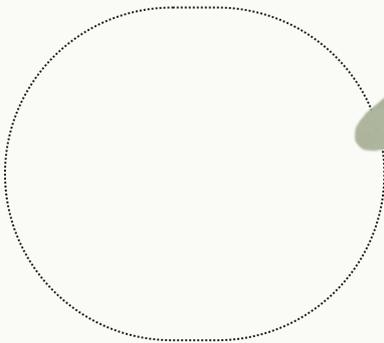
Mein Tages-Highlight:

Das ist mir heute besonders gut geglückt:

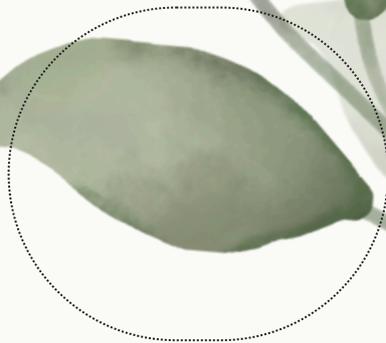
MEINE STIMMUNG



MEINE MOTIVATION



MEINE INSPIRATION



Mein Essen:

Das habe ich heute für mich getan:

Trinken

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Bewegung

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Pausen

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Soziale Kontakte

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Meine Affirmationen für heute:





HEUTE HABE ICH ES
GESCHAFFT...

MEINE DANKBARKEITSLISTE

DINGE, DIE MICH HEUTE
GLÜCKLICH GEMACHT HABEN:

MEINE PLÄNE FÜR MORGEN:

NOTIZ AN MICH SELBST

MEINE WÖCHENTLICHE SELBSTREFLEXION

Was ist diese Woche Gutes passiert, wofür bin ich dankbar...

Dinge, die ich bereut habe, nicht getan zu haben...

Dinge, die ich diese Woche gelernt habe...

Was nehme ich mir vor, nächste Woche für mich besser zu machen...

Monatliche Selbstreflexion

WAS ICH DIESEN MONAT ERREICHT HABE:

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

ICH MÖCHTE MEHR VON:

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

ICH MÖCHTE WENIGER VON:

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

AUFGABEN FÜR NÄCHSTEN MONAT

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

AFFIRMATIONEN FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

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



Da für bin ich dankbar!

Ein besonders schöner Moment war....



Darüber habe ich mich diesen Monat besonders gefreut...



Das habe ich mir einfach mal gegönnt und für mich getan...



DAFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR:



Es sind die kleinen Dinge, die das Leben so schön machen!