

# PLANE DEINEN TAG!



DATUM \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO

DEIN TRAUM: WAS SOLL HEUTE GESCHEHEN, UM DIESEN TAG BEDEUTUNGSVOLL ZU MACHEN?

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

WAS SIND DEINE 3 WICHTIGSTEN ZIELE HEUTE?

[1] .....  
[2] .....  
[3] .....

**NIMM DIR 1 MINUTE STILLE:**  
WO SIND DEINE GEDANKEN GERADE?  
WIE FÜHLST DU DICH?  
MAGST DU, WAS DU GERADE TUST?

NOTIERE DEINE IDEEN UND AHAS:

[ ]  
[ ]  
[ ]  
[ ]

WOFÜR BIST DU DANKBAR?



# PLANE DEINEN TAG



DATUM \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO

DEIN TRAUM: WAS MUSS HEUTE GESCHEHEN, UM DIESEN TAG WUNDERVOLL ZU MACHEN?

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

WAS SIND HEUTE DEINE 3 WICHTIGSTEN ZIELE?

[1] .....  
[2] .....  
[3] .....

**NIMM DIR 1 MINUTE ZEIT DER STILLE**  
WORAN DENKST DU GERADE?  
WIE IST DER RHYTHMUS DEINES ATEMS?  
KANNST DU DEINEN KÖRPER FÜHLEN?

NOTIERE DEINE IDEEN UND AHAS:

[ ]  
[ ]  
[ ]  
[ ]

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

