

PLANE DEINEN TAG!

FÜR EINE
BESSERE
WELT

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]

DEINE TO-DO-LISTE

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

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

FÜR EINE
BESSERE
WELT

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]

DEINE TO-DO-LISTE

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

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?

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

