



M D M D F S S

Datum _____

Alles, was ich brauche, trage ich bereits in mir.

Auf einer Skala von 1 - 10, wie glücklich bin ich jetzt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heute wird ein guter Tag, weil _____

Frühstück Mittagessen Abendessen Snacks

Was werde ich heute bewusst genießen?

Heute nehme ich mir Zeit für mich ...

Mit diesem positiven Gedanken starte ich in den Tag:

