



MDMDFSS

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:

