

Starte deinen Tag mit :

KLARHEIT + FOKUS

Affirmation des Tages: *

Dafür bin ich heute dankbar:



- *Ich bin bei mir/ Ich vertraue/ Ich wähle.../ Es darf leicht sein/.....*

Meine Ziele:

1.

2.

3.

Mikroziele zum Erreichen der Tagesziele:

Am Abend: Das lief 

Ziel 1 ☐

Ziel 2 ☐

Ziel 3 ☐

Das mache ich morgen besser: