

DEINE TÄGLICHE CHECKLISTE

DATUM:



WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?



INNERE EINSTELLUNG

Nette Worte an mich: ✨

Three dashed lines for writing, each preceded by a heart icon.



Dafür bin ich heute dankbar:

Three dashed lines for writing, each preceded by a flower icon.



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ich habe mich heute bewegt:

Six empty boxes for time, labeled 30 MIN, 60 MIN, 90 MIN, 120 MIN, 150 MIN, 180 MIN.



So viel habe ich heute getrunken:

Eleven empty glass icons for counting drinks.

Ich habe heute Obst & Gemüse gegessen



WACHSTUMSMINDSET

Meine Ziele für heute:



Three dashed lines for writing goals.

Ich habe heute Erfolge gefeiert:



Ich habe heute an meinen Zielen gearbeitet: ?

Progress bar with 10 boxes labeled 0% to 100%.

SEELENFRIEDEN

Ich habe mir heute 5 Minuten für meine Viereck-Übung genommen:



Ich habe heute in mein Tagebuch geschrieben:



Four dashed lines for writing in a journal.

