

DEINE TÄGLICHE CHECKLISTE



DATUM:



WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?



INNERE EINSTELLUNG

Nette Worte an mich: ✨

♡

♡

♡



Dafür bin ich heute dankbar:

🌸

🌸

🌸



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ich habe mich heute bewegt:

30 MIN 60 MIN 90 MIN 120 MIN 150 MIN 180 MIN



So viel habe ich heute getrunken:

Ich habe heute Obst & Gemüse gegessen



WACHSTUMSMINDSET

Meine Ziele für heute: 🚀

Ich habe heute Erfolge gefeiert: ✨



Ich habe heute an meinen Zielen gearbeitet: ?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

SEELENFRIEDEN

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



Ich habe heute in mein Tagebuch geschrieben: ?

