

Es geht mir 😊 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

¹⁰ Ich kam meinem Ziel näher durch...

¹¹ Meine heutigen „Sternstunden“ waren...

¹² Erfolgreich gemacht hat mich heute...

¹³ Dieser Tag war großartig, weil...

¹⁴ Ich bin besonders dankbar für...

¹⁵ Ich durfte heute lernen,...

¹⁶ Mein Tagesfazit:



Guten Abend!

Was für ein Tag!
Ein kurzer Rückblick...

... und eine gute Nacht!

Diese Seite mit Klebstoff bestreichen und in
die Rückseite des Umschlags kleben!

Wie es mir geht...

Geist & Zufriedenheit

Lebensfreude (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Sinn / Erfüllung (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Erholung / Entspannung (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Körper & Gesundheit

Gesundheit (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Körper / Fitness (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Ernährung (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Beruf & Finanzen

Beruf (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Finanzen & Eigentum (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Sicherheit (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Soziales Umfeld & Beziehungen

Gesellschaft (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Freunde (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Familie (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Partnerschaft (10) ○ ○ ○ ○ ○ (5) ○ ○ ○ ○ ○ (X)

Wochenausblick

😊 Energielevel 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

¹ So Sorge ich für eine gelingende Woche:

^a ...privat:

^b ...beruflich:

² Ich freue mich auf...

³ Besonders bin ich dankbar für...

⁴ (positives) Motto für die Woche...

Mir ist wichtig meine Werte :

Für mein Leben:

In meinem sozialen Umfeld:

Für mein (berufliches) Tun: