

Resilienz & Achtsamkeit

Dein Tagesplan

DATUM: _____

PRIORITÄT DES TAGES

- _____
- _____
- _____
- _____

WAS STEHT HEUTE AN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN EINE SCHÖNE TAT FÜR DICH



GEFIEL MIR HEUTE NICHT



WASSER GETRUNKEN

1L 2L 3L



*Kleine Zeichen
der MAGIE heute*

ACHTUNG ZAUBER!
ALLES WAS HIER STEHT,
WIRD IN ETWAS GUTES
UMGEWANDELT.

Tipp an das Du
von morgen

DU BIST SCHÖN. DU BIST
WERTVOLL. DU BIST BEGEHRT.
DOCH.