

# 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.

