

Kombi 1: Woche «Achtsamkeit», Tag «Achtsamkeit»

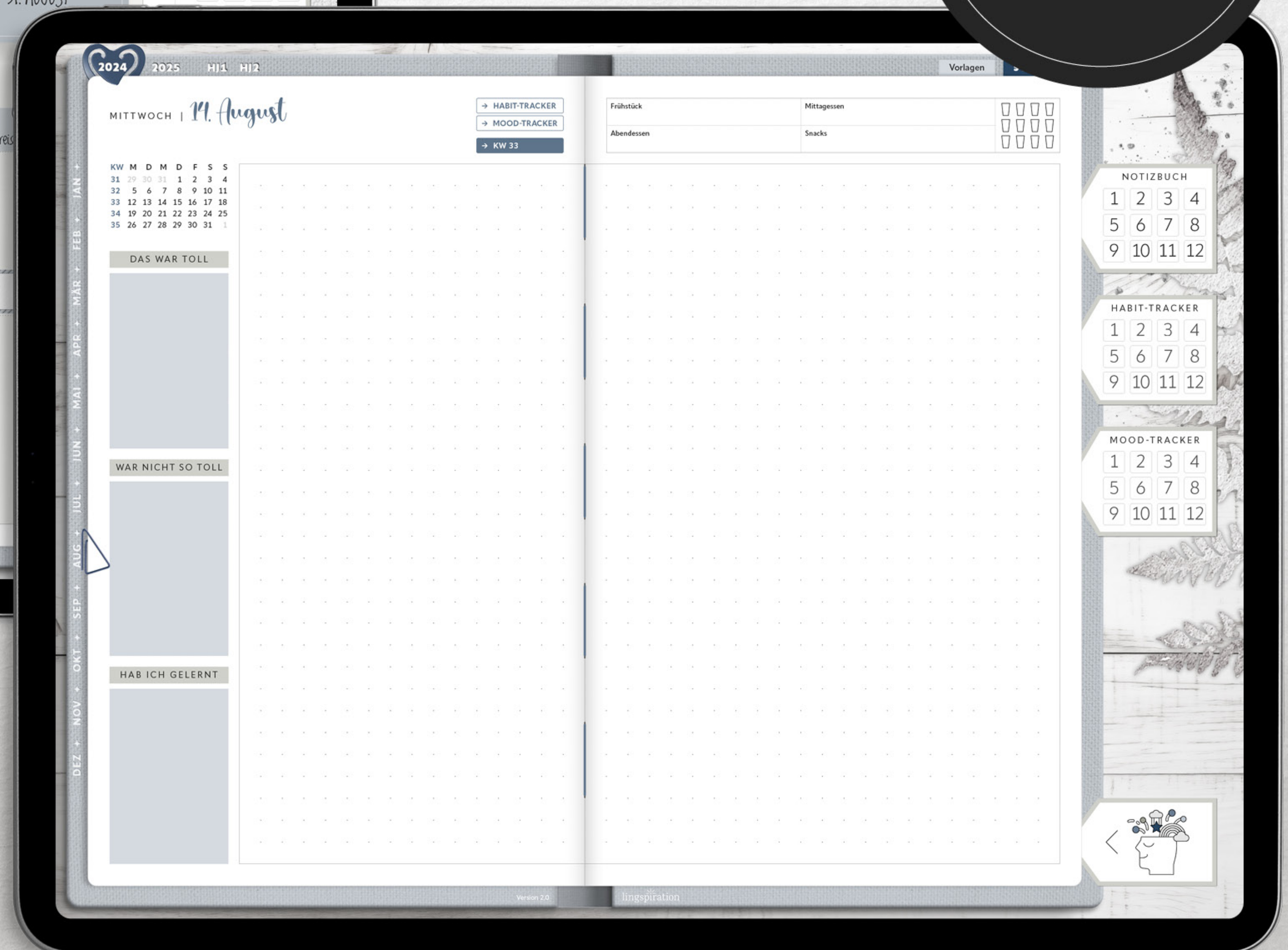


Wochenplaner «Achtsamkeit»

Behalte deine Bereiche «Arbeit», «Privates» und «Familie & Freunde» im Auge und erkenne, welche viel Zeit in Anspruch nehmen, bzw. für welche du dir vielleicht wieder mehr Zeit nehmen solltest.

KOMBI 1:
WA-TA

Tagesplaner «Achtsamkeit»
Dieser Tagesplaner ist sehr gut geeignet fürs Journaling. Drei Fragen zum Reflektieren und ansonsten viel Platz zum Schreiben.



DONNERSTAG | 14. August

- HABIT-TRACKER
- MOOD-TRACKER
- KW 33

Frühstück	Mittagessen	
Abendessen	Snacks	

KW	M	D	M	D	F	S	S
31	28	29	30	31	1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

DAS WAR TOLL

WAR NICHT SO TOLL

HAB ICH GELERNT

NOTIZBUCH

HABIT-TRACKER

MOOD-TRACKER