

Tägliche Selbstreflexion

3-5 Minuten am Morgen:

Ich bin dankbar für...

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Was würde meinen Tag heute wundervoll machen?

.....
.....
.....

Positive Selbstbekräftigung

.....
.....

3-5 Minuten am Abend:

Was habe ich heute Gutes für jemanden (auch für mich selbst) getan?

.....
.....

Was werde ich morgen besser machen?

.....
.....

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe...

1.
.....
2.
.....
3.
.....