

SELF-CARE

FÜR MEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Datum: _____



MORGENROUTINE:



MEDITATION



FRÜHSTÜCK



VITAMINE

TO-DO-Liste

WASSERBALANCE



POSITIVE AFERMATION

MEINE GEFÜHLSLAGE



DINGE, FÜR DIE ICH HEUTE
DANKBAR BIN:







STUNDEN SCHLAF

0-3 4-6 7-9 10-12

SO PRODUKTIV WAR ICH HEUTE:

