

# SELBSTFÜRSORGE

## Journal

DATUM:    /    /

●   ●   ●   ●   ●   ●   ●  
S   M   D   M   D   F   S

### DAFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### FRISCHES STILLES WASSER TRINKEN



### POSITIVE TAGESAFFIRMATION

\_\_\_\_\_

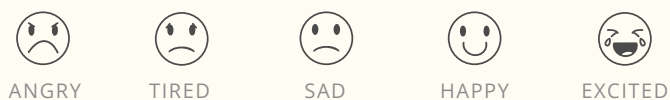
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### STIMMUNGSBAROMETER



### WAS HABE ICH MIR HEUTE GUTES GETAN?:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### WAS MORGEN WICHTIG IST

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_