

WÖCHENTLICHER ACHTSAMKEITS-KALENDER



ÜBERLEGE DIR 3 EINFACHE AUFGABEN, DIE DU FIX ERLEDIGEN KANNST. SCHREIBE SIE AUF UND ERLEDIGE SIE DANN! BELOHNE DICH MIT EINEM ✓



SETZE DICH HIN. STELLE EINEN WECKER AUF 1 MINUTE. SCHLIEBE DIE AUGEN UND SAGE LAUT, WOFÜR DU DANKBAR BIST. SCHREIBE ES DANACH NOCH EINMAL AUF, WENN DU MAGST.



WAS FINDEN ANDERE AN DIR TOLL? SPRICH ES LAUT AUS. KLOPFE DIR DANACH EIN PAAR MAL AUF DIE SCHULTER. DU BIST TOLL SOWIE DU BIST. SCHREIBE DIR DIE KOMPLIMENTE NOCH EINMAL AUF.



FRAGE DICH SELBST: BRAUCHST DU EINE NEUE AG? ODER EINE NEUE SPORTART? EIN NEUES HOBBY? SCHREIBE ES AUF. SPRICH MIT DEINEN ELTERN ODER LEHRERN.



SCHALTE EIN GERÄT AUF MEDITATIONSMUSIK UND VERSUCHE 5 MINUTEN DICH ZU ENTSPANNEN UND WEGZUTRÄUMEN. DU SCHAFFST DAS! WIE WAR ES FÜR DICH?

WÖCHENTLICHER ACHTSAMKEITS-KALENDER



WÖCHENTLICHER ACHTSAMKEITS-KALENDER



Datum:



**Motivations
montag!**



**Dankbarer
Dienstag** 🙏



**Mein
Mittwoch**



**Nachdenklicher
Donnerstag**



**Wohlfühl-
Freitag** 🙏

Empty box for journaling on Monday.

Empty box for journaling on Tuesday.

Empty box for journaling on Wednesday.

Empty box for journaling on Thursday.

Empty box for journaling on Friday.