

Das guten Morgen Ritual

- | | | | | | |
|----|-------|---|----|-------|---|
| 1. | _____ | ■ | 2. | _____ | ■ |
| 3. | _____ | ■ | 4. | _____ | ■ |
| 5. | _____ | ■ | 6. | _____ | ■ |
| 7. | _____ | ■ | 8. | _____ | ■ |



Die wichtigste Aufgabe:

Kontakten:

- | | | |
|----|-------|---|
| 1. | _____ | ■ |
| 2. | _____ | ■ |
| 3. | _____ | ■ |

To Dos

- | | | | |
|---------|---|---------|---|
| ● _____ | ■ | ● _____ | ■ |
| ● _____ | ■ | ● _____ | ■ |
| ● _____ | ■ | ● _____ | ■ |
| ● _____ | ■ | ● _____ | ■ |
| ● _____ | ■ | ● _____ | ■ |
| ● _____ | ■ | ● _____ | ■ |

Aktivitäten

- | | | | |
|----------------------------|---|-------------------------|---|
| Sport: _____ | ■ | Lesen: _____ | ■ |
| Frische Luft: _____ | ■ | KLUW: _____ | ■ |
| Meditieren: _____ | ■ | Relaxen: _____ | ■ |
| Helfen: _____ | ■ | Sonstiges: _____ | ■ |