



3 Minuten am Morgen

Das sind meine fünf wichtigsten Ziele



#

Das sind meine nächsten Schritte



#

Das werde ich heute besonders achtsam tun:



Das habe ich heute GUTES für jemand anderen getan:



Dafür bin ich dankbar:



1.
2.
3.

Das ist mir heute gut gelungen oder das habe ich heute schönes erlebt:

1.
2.
3.



3 Minuten am Abend