

DATUM: 01.03.2023

MEIN TÄGLICHER

WOHLFÜHLPLANER

AFFIRMATIONEN ZUR HEUTIGEN SELBSTBESTÄRKUNG:

ICH BIN STARK UND MUTIG, HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN, DIE SICH MIR HEUTE STELLEN.

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

DAS DACH ÜBER MEINEM KOPF, DAS ESSEN IN MEINEM KÜHLSCHRANK

MEINE HEUTIGEN TOP 3 ZIELE:

01 MIT MEINER FAMILIE NACH DER ARBEIT INS KINO

02 DEN WOCHENBERICHT FERTIGSTELLEN UND EINREICHEN

03 YOGA AM MORGEN

MEIN TAGESPLAN:

7 UHR	YOGA AM MORGEN
8 UHR	ARBEIT
12.30 UHR	MITTAGSPAUSE
16 UHR	BUSINESSTREFFEN
17.30 UHR	MANN ANRUFEN
19 UHR	ABENDESSEN MIT FAMILIE
20.30 UHR	KINO

MEINE ACHTSAME PAUSE:

13 UHR	MITTAGS-MEDITATION
18 UHR	SPAZIERGANG IM PARK

MEDITATIONS-EINHEIT(MIN.):



MEINE STIMMUNG HEUTE:



MEINE NOTIZEN:

- POWER-POINT FERTIG STELLEN
- KINOTICKETS BESTELLEN

HEUTE BESONDERE TIEFE IN MEDITATION GESPÜRT

