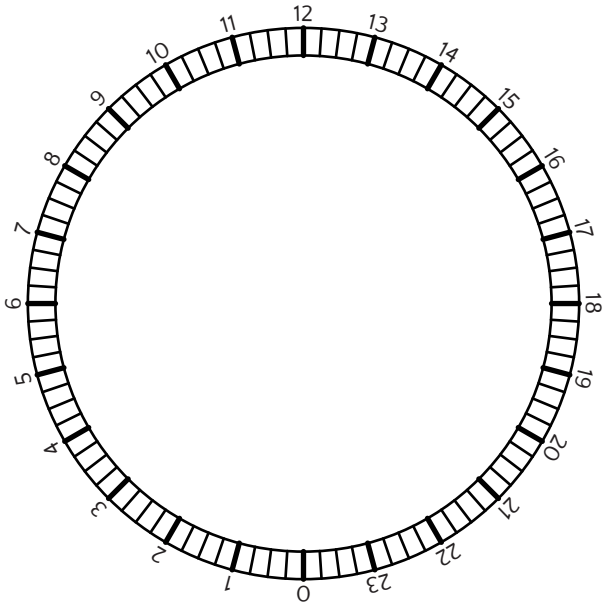
Mein alltäglicher Tagesablauf



Wann habe ich Zeit für mich?

Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So

Grundstimmung

Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So

Tagesenergie

Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So

Schlaf

Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So

Rückblick

Das Kopieren und Verteilen ist gestattet!

Quelle: 8samkeitszeit.de/taschenliste

© 2021 Sascha Bunge / 8samkeitszeit.de

Taschenliste

Sieben Tage Achtsamkeit

. . — . .

beobachtete Gewohnheit

von