7 6 5 4 3 2 1

Schlaf

7 6 5 4 3 2 1

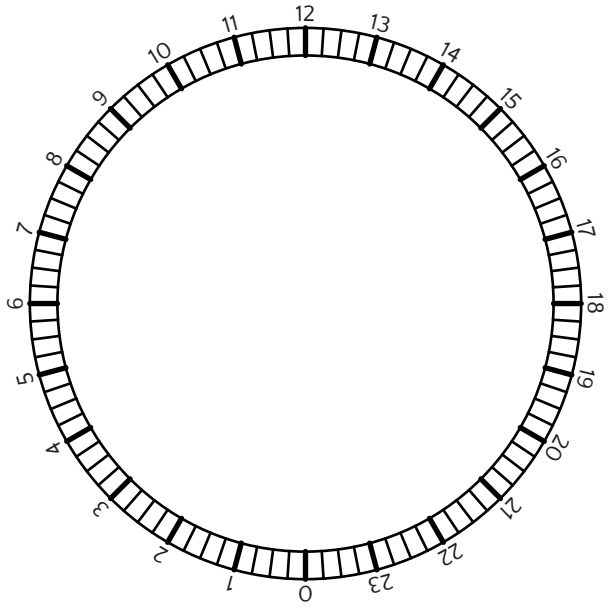
Tagesenergie

7 6 5 4 3 2 1

Grundstimmung

7 6 5 4 3 2 1

Mein alltäglicher Tagesablauf



Wann habe ich Zeit für mich?

Rückblick

Das Kopieren und Verteilen ist gestattet!
Quelle: 8samkeitszeit.de/taschenliste
© 2021 Sascha Bunge / 8samkeitszeit.de

Taschenliste

Sieben Tage Achtsamkeit

__.__.—__.__.

beobachtete Gewohnheit

von