

Dein Morgen- und Abendritual: Schreib's auf!

| Am Morgen | Am Abend |
|--|--|
| <p>Ich bin dankbar für ...</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> | <p>Drei überraschende Dinge heute ...</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> |
| <p>Was wird den heutigen Tag schön machen?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> | <p>Was hätte ich tun können, um den heutigen Tag noch besser zu machen?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> |
| <p>Tägliche Affirmation (Bestätigung): Ich bin ...</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> | |

| Am Morgen | Am Abend |
|--|--|
| <p>Ich bin dankbar für ...</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> | <p>Drei überraschende Dinge heute ...</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> |
| <p>Was wird den heutigen Tag schön machen?</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> | <p>Was hätte ich tun können, um den heutigen Tag noch besser zu machen?</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> |
| <p>Tägliche Affirmation (Bestätigung): Ich bin ...</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> | |