

Tagesplaner

Datum: _____

Top Prioritäten

1. _____
2. _____
3. _____

To Do Liste

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notizen

Self-Care Checklist

Was hat mich heute glücklich gemacht?

Für was bin ich heute dankbar?

Was habe ich heute gelernt?

Was lief heute gut?

Was kann ich morgen besser machen?