

Mein 5 Minuten-Kraft-Tagebuch

Datum



Gerade aufgewacht – Guten Morgen – so geht's mir heute:

Hör direkt auf dein Bauchgefühl – wie fühlst du dich heute Morgen?

Das möchte ich heute erreichen:

1.

2.

3.



Mein Fazit des Tages:

Meine Schnell-Reflektion des Tages in drei Wörtern/Hashtags:

Diese kleine(n) Freude(n) gönne ich mir heute:

1.

2.

3.

Mein Kraft-Motto für den Tag:

Was ist heute dein Motto, um durch den Tag zu kommen?

Kurzer Zwischenstand meines Kraft-Levels:

Meine Krafträuber:

Meine Kraftquellen:

Das möchte ich morgen besser machen:

(nur 1 kleine Änderung!)



Wenn es holprig wird, steig nicht aus, sondern schnell dich an.

Yakult

Mein 5 Minuten-Kraft-Tagebuch

Datum



Gerade aufgewacht – Guten Morgen – so geht's mir heute:

Hör direkt auf dein Bauchgefühl – wie fühlst du dich heute Morgen?

Das möchte ich heute erreichen:

1.

2.

3.



Mein Fazit des Tages:

Meine Schnell-Reflektion des Tages in drei Wörtern/Hashtags:

Diese kleine(n) Freude(n) gönne ich mir heute:

1.

2.

3.

Mein Kraft-Motto für den Tag:

Was ist heute dein Motto, um durch den Tag zu kommen?



Meine Kraftträuber:

Meine Kraftquellen:

Kurzer Zwischenstand meines Kraft-Levels:

Das möchte ich morgen besser machen:

(nur 1 kleine Änderung!)



Keiner ist wie du, und genau das ist deine Stärke.

Yakult

Mein 5 Minuten-Kraft-Tagebuch

Datum



Gerade aufgewacht – Guten Morgen – so geht's mir heute:

Hör direkt auf dein Bauchgefühl – wie fühlst du dich heute Morgen?

Das möchte ich heute erreichen:

1.

2.

3.



Mein Fazit des Tages:

Meine Schnell-Reflektion des Tages in drei Wörtern/Hashtags:

Diese kleine(n) Freude(n) gönne ich mir heute:

1.

2.

3.

Mein Kraft-Motto für den Tag:

Was ist heute dein Motto, um durch den Tag zu kommen?



Meine Krafttrüber:

Meine Kraftquellen:

Kurzer Zwischenstand meines Kraft-Levels:

Das möchte ich morgen besser machen:

(nur 1 kleine Änderung!)



Es sind die kleinen Dinge, die uns glücklich machen.

Yakult

Mein 5 Minuten-Kraft-Tagebuch

Datum



Gerade aufgewacht – Guten Morgen – so geht's mir heute:

Hör direkt auf dein Bauchgefühl – wie fühlst du dich heute Morgen?

Das möchte ich heute erreichen:

1.

2.

3.



Mein Fazit des Tages:

Meine Schnell-Reflektion des Tages in drei Wörtern/Hashtags:

Diese kleine(n) Freude(n) gönne ich mir heute:

1.

2.

3.

Mein Kraft-Motto für den Tag:

Was ist heute dein Motto, um durch den Tag zu kommen?

Kurzer Zwischenstand meines Kraft-Levels:

Meine Krafträuber:

Meine Kraftquellen:

Das möchte ich morgen besser machen:

(nur 1 kleine Änderung!)



Eines Tages oder Tag eins. Du entscheidest.

Yakult

Mein 5 Minuten-Kraft-Tagebuch

Datum



Gerade aufgewacht – Guten Morgen – so geht's mir heute:

Hör direkt auf dein Bauchgefühl – wie fühlst du dich heute Morgen?

Das möchte ich heute erreichen:

1.

2.

3.



Mein Fazit des Tages:

Meine Schnell-Reflektion des Tages in drei Wörtern/Hashtags:

Diese kleine(n) Freude(n) gönne ich mir heute:

1.

2.

3.

Mein Kraft-Motto für den Tag:

Was ist heute dein Motto, um durch den Tag zu kommen?

Kurzer Zwischenstand meines Kraft-Levels:

Meine Krafträuber:

Meine Kraftquellen:

Das möchte ich morgen besser machen:

(nur 1 kleine Änderung!)



Sei stärker als deine stärkste Ausrede.

Yakult

Mein 5 Minuten-Kraft-Tagebuch

Datum



Gerade aufgewacht – Guten Morgen – so geht's mir heute:

Hör direkt auf dein Bauchgefühl – wie fühlst du dich heute Morgen?

Das möchte ich heute erreichen:

1.

2.

3.



Mein Fazit des Tages:

Meine Schnell-Reflektion des Tages in drei Wörtern/Hashtags:

Diese kleine(n) Freude(n) gönne ich mir heute:

1.

2.

3.

Mein Kraft-Motto für den Tag:

Was ist heute dein Motto, um durch den Tag zu kommen?



Meine Krafträuber:

Meine Kraftquellen:

Kurzer Zwischenstand meines Kraft-Levels:

Das möchte ich morgen besser machen:

(nur 1 kleine Änderung!)



Optimismus heißt rückwärts Sumsi mit Po.

Yakult

Mein 5 Minuten-Kraft-Tagebuch

Datum



Gerade aufgewacht – Guten Morgen – so geht's mir heute:

Hör direkt auf dein Bauchgefühl – wie fühlst du dich heute Morgen?

Das möchte ich heute erreichen:

1.

2.

3.



Mein Fazit des Tages:

Meine Schnell-Reflektion des Tages in drei Wörtern/Hashtags:

Diese kleine(n) Freude(n) gönne ich mir heute:

1.

2.

3.

Mein Kraft-Motto für den Tag:

Was ist heute dein Motto, um durch den Tag zu kommen?



Meine Krafträuber:

Meine Kraftquellen:

Kurzer Zwischenstand meines Kraft-Levels:

Das möchte ich morgen besser machen:

(nur 1 kleine Änderung!)



Wenn Plan A und B nicht klappen, hat das Alphabet noch 24 weitere Buchstaben zu bieten.

Yakult