

MEIN

Geschenk

FÜR DICH

COACHING & PAARBERATUNG
CHRISTIANE UNGER

mein
Tag...

Erinnerung



LÄCHELN



POSITIVER GEDANKE



MEDITATION



PAUSE MACHEN



10 MINUTEN TAGEBUCH SCHREIBEN



SPAZIERGANG



FREUND*IN ANRUFEN



KOMPLIMENT AN MICH SELBST MACHEN



KOMPLIMENTE VERTEILEN



10 MINUTEN SELBSTREFLEXION

Tages-Checkliste

5 wichtige Aufgaben Heute:

Top 3 des Tages:

- 1
- 2
- 3

Mein Tagessatz



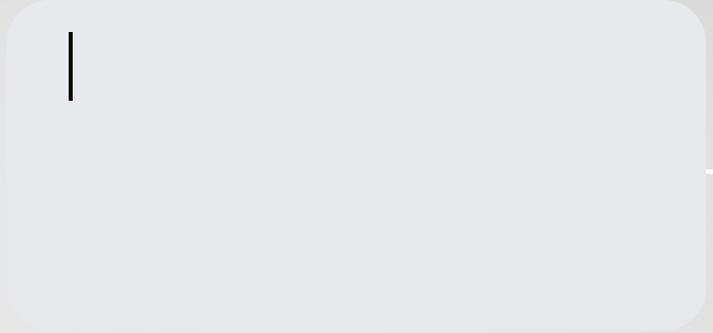
Mein Merksatz



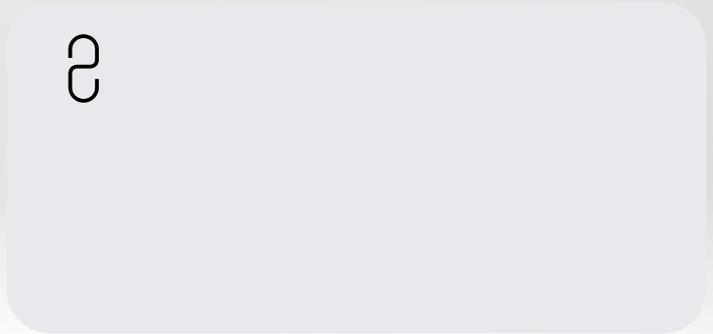
Kurznotiz



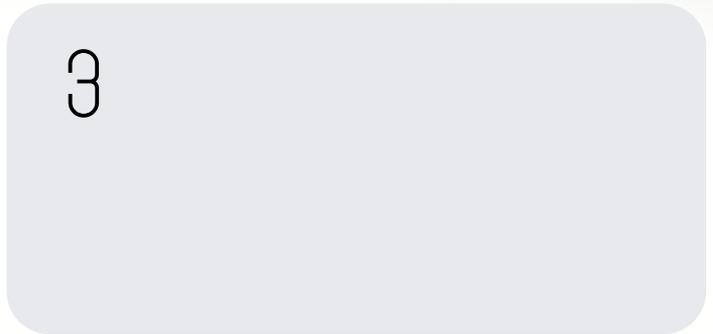
1



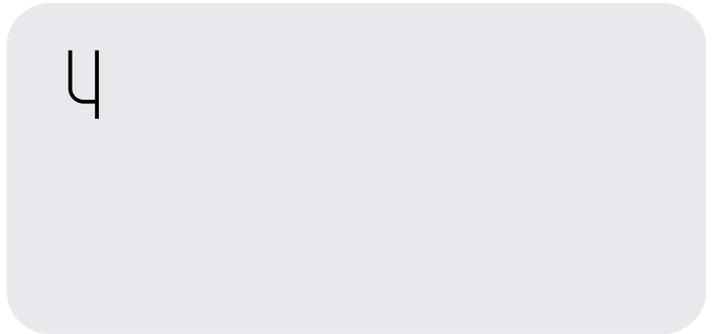
2



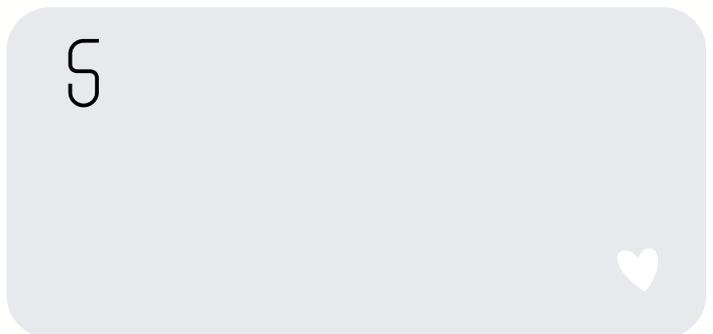
3



4



5





Nimm dir heute in der Früh 30 Minuten Zeit für dich.
Atme bewusst ein und aus und visualisiere, welche Ziele du heute erreichen möchtest.

Notiere dir hier deine Tagesziele:





Was verbindest du mit diesen Zielen? Warum möchtest du diese Ziele heute erreichen?





TAGESPLAN

Datum	Wochentag
-------	-----------

DAS STEHT HEUTE ALLES AN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEIN ZEITPLAN

06	_____

07	_____

08	_____

09	_____

10	_____

11	_____

12	_____

13	_____

14	_____

15	_____

16	_____

17	_____

18	_____

19	_____

20	_____

21	_____

NOTIZEN



ALLES IST

möglich

MACHE WAS SCHÖNES DARAUSS

COACHING & PAARBERATUNG
CHRISTIANE UNGER