

Datum:

Ich bin von

Herzen

dankbar

für ...

Das hat mich

inspiriert

und

begeistert

Das

tut mir

gut

Darauf

freue

ich mich

für den

folgenden

Tag ...

Datum

Das ist
mir
gelingen

Ein
Traum
von mir
ist ...

Ich
belohne
mich
mit ...

Das
motiviert
mich
für den
kommenden
Tag

Datum:

Das

gefällt

mir an

mir ...

Wer

bereichert

mein

Leben ...

Mein

Körper

braucht

heute ...

Das

wünsche

ich mir

jetzt ...

Datum

Davon
fühle ich
mich
beschenkt

Ich
schätze
an mir ...

Ich gehe
achtsam
mit mir um
indem ...

Darauf
freue
ich mich
für den
folgenden
Tag

Datum: _____

Darin
bin ich
richtig
gut ...

Eine
verrückte
Idee
von mir ist ...

Ich
entspanne
mich
indem ...

Das
motiviert
mich für
den
kommenden
Tag

Datum

Ein
Geschenk
an
mich
ist ...

Davon
wünsche
ich mir
mehr

Balsam
für meine
Seele
ist ...

Das
wünsche
ich mir
jetzt ...

Datum: _____

Das _____

erfreut

mein _____

Herz ...

Ich bin _____

etwas **ganz** _____

Besonderes _____

weil ... _____

Ich pflege _____

meinen _____

Körper

mit ... _____

Darauf _____

freue

ich mich _____

für den _____

folgenden _____

Tag ...

Datum

Zeichne / beschreibe Deinen **perfekten** Tag / Dein perfektes **Leben!**