

Journal - Mein gesundes Leben

Flüssigkeit (mind. 6 Gläser/Tag):

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3 positive Dinge des Tages:

Bewegung / Sport / Fitness:

Dafür bin ich dankbar:

Gesunde Ernährung:

Das habe ich heute gelernt:

Gesunde soziale Kontakte:

Entspannung / Ruhe / Pausen:

So achtsam und mitfühlend bin ich heute mit mir umgegangen: