

| Woche | 7<br>Wochen-<br>tage /<br>Tages-<br>zeit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | KOMMENTARE |
|-------|------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| I     | morgens                                  |   |   |   |   |   |   |   |            |
|       | mittags                                  |   |   |   |   |   |   |   |            |
|       | abends                                   |   |   |   |   |   |   |   |            |
| 2     | morgens                                  |   |   |   |   |   |   |   |            |
|       | mittags                                  |   |   |   |   |   |   |   |            |
|       | abends                                   |   |   |   |   |   |   |   |            |
| 3     | morgens                                  |   |   |   |   |   |   |   |            |
|       | mittags                                  |   |   |   |   |   |   |   |            |
|       | abends                                   |   |   |   |   |   |   |   |            |
| 4     | morgens                                  |   |   |   |   |   |   |   |            |
|       | mittags                                  |   |   |   |   |   |   |   |            |
|       | abends                                   |   |   |   |   |   |   |   |            |

Bitte markiere, wann Du geübt hast.

Du kannst **M** für Meditation, **I** für den Impuls und **D** für Dankbarkeitstagebuch notieren.

Notiere wenn dir eine Übung/ einen Zeitpunkt besonders gutgetan hat oder eben nicht.

Viel Spaß beim Üben!