Stimmungstracker mit täglichen Wohlfühlgewohnheiten

Datum: _____

M D M D F S S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?


Super


Gut


Okay


Mäßig


Schlecht

WOHLFÜHLGEWOHNHEITEN

- ☐ Genug Wasser trinken
- ☐ Gesund essen
- ☐ Bewegung
- ☐ Frische Luft
- ☐ Meditation
- ☐ Lesen
- ☐ Bildschirmpause
- ☐ Früh schlafen
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSER



GEDANKEN

DANKBAR FÜR

♡ _____

♡ _____

♡ _____

kalenderpanda.de