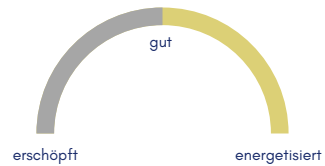


DATUM: _____

MEIN TAGESMANTRA: _____

MOOD-TRACKER

Heute fühle ich mich

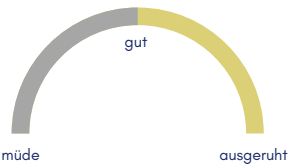


Ich fühle mich so, weil...

Um mehr Energie zu bekommen, kann ich...

SCHLAF-TRACKER

Heute habe ich geschlafen



Ich habe so geschlafen, weil...

Um besser zu schlafen, kann ich...

KÖRPER

- 45 min. Outdoor-Sport/Bewegung
- Brainfood
- 2 Liter Wasser
- _____

MOTIVATION

- Meditation
- Dankbarkeit
- Affirmationen
- ev. Foto von sich (visueller Statuscheck)

GEIST

- 30 min. Lesen
- Ablenkungen off
- Hirn ausleeren (schreiben)
- Neues lernen

BUSINESS

- Aufgaben erledigt
- Aufgaben delegiert
- Lob ausgesprochen
- _____

Meine Morgenmotivation

Worauf ich mich heute freue, ist...

Jemand, der mich heute in Höchstform braucht, ist...

Etwas, das mich heute stressen könnte, wäre...

... und wie mein bestes Ich damit umgehen würde, ist...

Jemand, den ich mit einem Zeichen der Wertschätzung überraschen könnte, ist...

Was kann ich heute tun, um Wert zu stiften, ist...

Womit ich heute Mut beweisen kann, ist...

Als mein eigener Coach würde ich mir heute Folgendes sagen...

Ich würde heute stolz auf mich sein, wenn ich ...

Das große Ganze, das ich heute im Auge behalten muss, ist, dass ich kontinuierlich darauf hinarbeite...

AUFGABENPLANUNG

Heute werde ich die Arbeit beenden: _____ Uhr

Projekt 1	Projekt 2	Projekt 3
.....
Zwischenziel 1	Zwischenziel 1	Zwischenziel 1
.....
Zwischenziel 2	Zwischenziel 2	Zwischenziel 2
.....
Zwischenziel 5	Zwischenziel 5	Zwischenziel 5

Diese Projekte sind für mich wichtig, weil ...	Diese EINE Tätigkeit erledige ich auf alle Fälle!

Diese Personen kontaktiere ich	Auf diese Info warte ich

Meine Abendgedanken

Heute bin ich dankbar für...

Etwas, das ich heute gut gemeistert habe, war...

Etwas, das ich heute erkannt oder gelernt habe, war...

Wo ich heute hätte mehr geben können, wenn ich...

Was ich als mein eigener Coach zum heutigen Tag sagen würde...

MEIN ZEITPLAN

06	-----
07	-----
08	-----
09	-----
10	-----
11	-----
12	-----
13	-----
14	-----
15	-----
16	-----
17	-----
18	-----
19	-----
20	-----
21	-----