

Tagesprotokoll vom _____

Belastungen – Wo waren heute Wolken auf meinem Weg oder Hindernisse?

Was hat mich heute belastet? Was hat zu Anspannungen geführt?

Wie war darauf die körperliche und gedankliche Reaktion?

Ressourcen – Wo schien heute die Sonne, wo hatte ich Rückenwind?

Was / wer hat mich heute unterstützt, was hat mich entspannt, entlastet?

Was hat mir Spaß gemacht, worüber habe ich mich gefreut?

Was habe ich heute gut gemacht? Welche kleinen oder großen Erfolge habe ich heute zu verzeichnen? (dafür lobe ich mich!)

Was habe ich heute für mich gemacht?

Heute war ich dankbar und glücklich als /dass

Das möchte ich besser machen, das wünsche ich mir für morgen: