

Datum: _ _ _



Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:

.....

Das hat sich so angefühlt:

.....



Heute gehe ich auf dieses große Ziel oder Ideal zu:

.....

Dabei wende ich besonders diese Stärken an:

.....



Damit heute ein geiler Tag wird, genügt schon:

1

2

3

Datum: _ _ _



Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:

.....

Das hat sich so angefühlt:

.....



Heute gehe ich auf dieses große Ziel oder Ideal zu:

.....

Dabei wende ich besonders diese Stärken an:

.....



Damit heute ein geiler Tag wird, genügt schon:

1

2

3



Ich bin heute und allgemein im Leben dankbar für:

1

2

3

4

5



In Zukunft mache ich folgendes besser als heute:

Wenn

.....

Dann

.....



Ich freu mich auf morgen, weil:

.....



Ich bin heute und allgemein im Leben dankbar für:

1

2

3

4

5



In Zukunft mache ich folgendes besser als heute:

Wenn

.....

Dann

.....



Ich freu mich auf morgen, weil:

.....