

HIGH ENERGY 365-TAGES-PLANER

Wie du am Ende deines Lebens wünschst,
gelebt zu haben,
so kannst du jetzt schon leben.

Marc Aurel



ZIELE

1.
2.
3.

DAS ALLERWICHTIGSTE HEUTE:

.....



PROJEKTE

Projekt A

1.
2.
3.

Projekt B

1.
2.
3.

Projekt C

1.
2.
3.



UNTERSTÜTZUNG-VITAMIN B:



HAPPINESS

Ich bilde mich heute fort mit Ja Nein Wann?

Ich meditiere heute. Ja Nein Wann?

Ich bin heute an der frischen Luft. Ja Nein Wann?

Ich mach heute das Leben für ein bisschen besser. Ja Nein
Wie?

Ich bewege mich heute. Ja Nein

Ich schenke mir heute vitalstoffreiches Essen. Ja Nein Wie?



ERFOLGE

1.
2.
3.



ERKENNTNIS DES TAGES



ICH BELOHNE MICH HEUTE MIT: