



## AM ANFANG DER WOCHE

- **schreibst Du auf**, was Du in den nächsten 7 Tagen tun möchtest.
- **überlegst Du Dir**, was Dich dabei unterstützt und wer Dich inspiriert.
- **planst Du** konkrete Schritte und teilst sie auf die Wochentage auf.

## STRUKTUR EINER WOCHE

## JEDEN TAG

- **erfüllst Du** Deine Tagesziele.
- **beobachtest Du**, wie es Dir damit geht und notierst es grafisch und schriftlich.
- **überlegst Du**, was Du für Dich tun kannst oder wer Dir **helfen** kann.
- **bist Du für mindestens eine Sache dankbar :-)**

## AM ENDE DER WOCHE

- reflektierst Du** dazu,
- ob Du Deine **Ziele erreichen** konntest.
  - **wie es Dir geht**.
  - **was Dir geholfen hat**.
  - was Du Altes oder Neues über Dich **herausgefunden** hast.
  - wie sich **natürliche Zyklen** und die **Jahreszeit** auf Dich auswirken.