

Daily Habits - Week 1

Mittwoch

- Schlaf 3 Punkte 
- Ernährung 4 Punkte 
- Bewegung 3 Punkte 
- Hitze & Kälte 2 Punkte 
- Atmung 2 Punkte 
- Dankbarkeit 2 Punkte 

Wofür ich heute dankbar bin:

1. _____
- _____
2. _____
- _____
3. _____
- _____

Donnerstag

- Schlaf 3 Punkte 
- Ernährung 4 Punkte 
- Bewegung 3 Punkte 
- Hitze & Kälte 2 Punkte 
- Atmung 2 Punkte 
- Dankbarkeit 2 Punkte 

Wofür ich heute dankbar bin:

1. _____
- _____
2. _____
- _____
3. _____
- _____

Freitag

- Schlaf 3 Punkte 
- Ernährung 4 Punkte 
- Bewegung 3 Punkte 
- Hitze & Kälte 2 Punkte 
- Atmung 2 Punkte 
- Dankbarkeit 2 Punkte 

Wofür ich heute dankbar bin:

1. _____
- _____
2. _____
- _____
3. _____
- _____

Samstag

- Schlaf 3 Punkte 
- Ernährung 4 Punkte 
- Bewegung 3 Punkte 
- Hitze & Kälte 2 Punkte 
- Atmung 2 Punkte 
- Dankbarkeit 2 Punkte 

Wofür ich heute dankbar bin:

1. _____
- _____
2. _____
- _____
3. _____
- _____

Sonntag

- Schlaf 3 Punkte 
- Ernährung 4 Punkte 
- Bewegung 3 Punkte 
- Hitze & Kälte 2 Punkte 
- Atmung 2 Punkte 
- Dankbarkeit 2 Punkte 

Wofür ich heute dankbar bin:

1. _____
- _____
2. _____
- _____
3. _____
- _____

Montag

- Schlaf 3 Punkte 
- Ernährung 4 Punkte 
- Bewegung 3 Punkte 
- Hitze & Kälte 2 Punkte 
- Atmung 2 Punkte 
- Dankbarkeit 2 Punkte 

Wofür ich heute dankbar bin:

1. _____
- _____
2. _____
- _____
3. _____
- _____

Dienstag

- Schlaf 3 Punkte 
- Ernährung 4 Punkte 
- Bewegung 3 Punkte 
- Hitze & Kälte 2 Punkte 
- Atmung 2 Punkte 
- Dankbarkeit 2 Punkte 

Wofür ich heute dankbar bin:

1. _____
- _____
2. _____
- _____
3. _____
- _____

Meine Punkte in dieser Woche



Schlaf /21



Ernährung /28



Bewegung /21



Hitze & Kälte /14



Dankbarkeit /14

Gesamt /98

Weekly Habits - Week 1



Nature



>120 min

5 Punkte



Workshop



Darmgesundheit

10 Punkte



Action



Fermentieren

5 Punkte



Reflection



Fragen der
Woche

2 Punkte

Was habe ich in dieser Woche Gutes für jemand anderen getan?

Was habe ich in dieser Woche Tolles erlebt?

Was mache ich wirklich leidenschaftlich gerne?

Meine Punkte in dieser Woche

___/22