eigens

Daily Habits - Woche 3

myleo CrossFit

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
Schlaf 3 Punkte	Schlaf 3 Punkte	Schlaf 3 Punkte	Schlaf 3 Punkte	Schlaf 3 Punkte	Schlaf 3 Punkte	Schlaf 3 Punkte
Ernährung 4 Punkte	Ernährung 4 Punkte	Ernährung 4 Punkte	Ernährung 4 Punkte	Ernährung 4 Punkte	Ernährung 4 Punkte	Ernährung 4 Punkte
Bewegung 3 Punkte	Bewegung 3 Punkte	Bewegung 3 Punkte	Bewegung 3 Punkte	Bewegung 3 Punkte	Bewegung 3 Punkte	Bewegung 3 Punkte
Hitze & Kälte 2 Punkte	Hitze & Kälte 2 Punkte	Hitze & Kälte 2 Punkte	Hitze & Kälte 2 Punkte	Hitze & Kälte 2 Punkte	Hitze & Kälte 2 Punkte	Hitze & Kälte 2 Punkte
Atmung 2 Punkte	Atmung 2 Punkte	Atmung 2 Punkte	Atmung 2 Punkte	Atmung 2 Punkte	Atmung 2 Punkte	Atmung 2 Punkte
Dankbarkeit 2 Punkte	Dankbarkeit 2 Punkte	Dankbarkeit 2 Punkte	Dankbarkeit 2 Punkte	Dankbarkeit 2 Punkte	Dankbarkeit 2 Punkte	Dankbarkeit 2 Punkte
Wofür ich heute dankbar bin:	Wofür ich heute dankbar bin:	Wofür ich heute dankbar bin:	Wofür ich heute dankbar bin:	Wofür ich heute dankbar bin:	Wofür ich heute dankbar bin:	Wofür ich heute dankbar bin:
1.________________ ________________	1.________________ ________________	1.________________ ________________	1.________________ ________________	1.________________ ________________	1.________________ ________________	1.________________ ________________
2.________________ ________________	2.________________ ________________	2.________________ ________________	2.________________ ________________	2.________________ ________________	2.________________ ________________	2.________________ ________________
3.________________ ________________	3.________________ ________________	3.________________ ________________	3.________________ ________________	3.________________ ________________	3.________________ ________________	3.________________ ________________

Meine Punkte in dieser Woche	Schlaf	Ernährung	Bewegung	Hitze & Kälte	Dankbarkeit	Atmung	Gesamt
	__/21	__/28	__/21	__/14	__/14	__/14 Punkte	__/112

eigens

Weekly Habits - Woche 3

myleo
CrossFit

Nature

☐

>120 min

5 Punkte

Workshop

☐

Kochen

10 Punkte

Action

☐

Tue Gutes

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?

Wer wartet noch darauf, dass Du ihm/ihr vergibst?

Meine Punkte in dieser Woche __/22