

Daily Habits - Woche 4

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



Atmung
___/14 Punkte

Gesamt
___/112



Nature



>120 min

5 Punkte



Vortrag



Micro Habits

10 Punkte

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

Was habe ich in dieser Woche Tolles erlebt?

Was sind die drei wichtigsten Erkenntnisse aus dem letzten Jahr für dich?



Action



Bucket List

5 Punkte



Reflection



Fragen der
Woche

2 Punkte

Meine Punkte in dieser Woche

___/22