



# Anti-Stress-Kit: Mein Tag

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

## Am Morgen

Mein Tagesziel:

Wie möchte ich mich heute fühlen?

Welche Herausforderungen habe ich heute? Wie kann ich sie überwinden?

Herausforderung	So gehe ich sie an:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Am Abend

Wofür bin ich heute dankbar?

So zufrieden bin ich:



Was tue ich dafür, mich morgen großartig zu fühlen?





# Anti-Stress-Kit: Meine Woche

## Rückblick

Meine Erfolge: Was lief gut? Was habe ich erledigt? Worauf bin ich stolz?

Erkenntnisse: Was soll zukünftig besser laufen?

## Stimmungsbarometer:

	sehr schlecht	super	Kommentar:
Schlaf	←	→	
Ernährung	←	→	
Entspannung	←	→	
Training	←	→	
Stimmung	←	→	
Stress	←	→	
Beziehungen	←	→	
Produktivität	←	→	

## Ausblick

Was ist mein Hauptfokus für die nächste Woche?





# Anti-Stress-Kit: Mein Monat

Monat:

Meine schönsten Momente:

Das habe ich gelernt:

Meine größten Herausforderungen:

Diese Ziele habe ich erreicht:

Darauf bin ich stolz:

Das werde ich verbessern:

