

Reise ins SELBST - Selbstschulung W01 Ein Neuanfang

Wochenaufgabe:

Brückenritual

AUFGABEN Heute

DATUM

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
----	----	----	----	----	----	----

Enddatum: 22.07.2021

NOTIZEN

		Spaß/Just for Fun
		Entspannung/Stille/Faulenzen

TRINKEN - die Menge von

	Gläser Wasser
	Tassen Tee
	Tassen Kaffee
	Smoothie

ESSEN VEGAN UND SAULECKER

		Frühstück
		Mittagessen
		Abendessen
		Snacks

BEWEGUNG

Fitness		
Gehen/Walken		
Yoga		
Radeln		
Tanzen		

Routinen:

		Morgenroutine
		Abendroutine

		Rauchen
		Alkohol

		Meditation
--	--	------------

Was war heute für ein Tag?

		Macht nix, morgen ist ein neuer Tag!
--	--	--------------------------------------

Reise ins SELBST - Selbstschulung W01 Ein Neuanfang

Wochenaufgabe:

Brückenritual

AUFGABEN Heute

		Spaß/Just for Fun
		Entspannung/Stille/Faulenzen

ESSEN VEGAN UND SAULECKER

		Frühstück
		Mittagessen
		Abendessen
		Snacks

Routinen:

		Morgenroutine
		Abendroutine

		Rauchen
		Alkohol

		Meditation
--	--	------------

Was war heute für ein Tag?

		Macht nix, morgen ist ein neuer Tag!
--	--	--------------------------------------

DATUM

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Enddatum: 22.07.2021

NOTIZEN

TRINKEN - die Menge von

	Gläser Wasser
	Tassen Tee
	Tassen Kaffee
	Smoothie

BEWEGUNG

Fitness		
Gehen/Walken		
Yoga		
Radeln		
Tanzen		

Reise ins SELBST - Selbstschulung W01 Ein Neuanfang

Wochenaufgabe:

Brückenritual

AUFGABEN Heute

DATUM

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Enddatum: 22.07.2021

NOTIZEN

		Spaß/Just for Fun
		Entspannung/Stille/Faulenzen

TRINKEN - die Menge von

	Gläser Wasser
	Tassen Tee
	Tassen Kaffee
	Smoothie

ESSEN VEGAN UND SAULECKER

		Frühstück
		Mittagessen
		Abendessen
		Snacks

BEWEGUNG

Fitness		
Gehen/Walken		
Yoga		
Radeln		
Tanzen		

Routinen:

		Morgenroutine
		Abendroutine

		Rauchen
		Alkohol

		Meditation
--	--	------------

Was war heute für ein Tag?

		Macht nix, morgen ist ein neuer Tag!
--	--	--------------------------------------

Reise ins SELBST - Selbstschulung W01 Ein Neuanfang

Wochenaufgabe:

Brückenritual

AUFGABEN Heute

DATUM

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Enddatum: 22.07.2021

NOTIZEN

		Spaß/Just for Fun
		Entspannung/Stille/Faulenzen

TRINKEN - die Menge von

	Gläser Wasser
	Tassen Tee
	Tassen Kaffee
	Smoothie

ESSEN VEGAN UND SAULECKER

		Frühstück
		Mittagessen
		Abendessen
		Snacks

BEWEGUNG

Fitness		
Gehen/Walken		
Yoga		
Radeln		
Tanzen		

Routinen:

		Morgenroutine
		Abendroutine

		Rauchen
		Alkohol

		Meditation
--	--	------------

Was war heute für ein Tag?

		Macht nix, morgen ist ein neuer Tag!
--	--	--------------------------------------

Reise ins SELBST - Selbstschulung W01 Ein Neuanfang

Wochenaufgabe:

Brückenritual

AUFGABEN Heute

DATUM

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Enddatum: 22.07.2021

NOTIZEN

		Spaß/Just for Fun
		Entspannung/Stille/Faulenzen

TRINKEN - die Menge von

	Gläser Wasser
	Tassen Tee
	Tassen Kaffee
	Smoothie

ESSEN VEGAN UND SAULECKER

		Frühstück
		Mittagessen
		Abendessen
		Snacks

BEWEGUNG

Fitness		
Gehen/Walken		
Yoga		
Radeln		
Tanzen		

Routinen:

		Morgenroutine
		Abendroutine

		Rauchen
		Alkohol

		Meditation
--	--	------------

Was war heute für ein Tag?

		Macht nix, morgen ist ein neuer Tag!
--	--	--------------------------------------

Reise ins SELBST - Selbstschulung W01 Ein Neuanfang

Wochenaufgabe:

Brückenritual

AUFGABEN Heute

DATUM

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Enddatum: 22.07.2021

NOTIZEN

		Spaß/Just for Fun
		Entspannung/Stille/Faulenzen

TRINKEN - die Menge von

	Gläser Wasser
	Tassen Tee
	Tassen Kaffee
	Smoothie

ESSEN VEGAN UND SAULECKER

		Frühstück
		Mittagessen
		Abendessen
		Snacks

BEWEGUNG

Fitness		
Gehen/Walken		
Yoga		
Radeln		
Tanzen		

Routinen:

		Morgenroutine
		Abendroutine

		Rauchen
		Alkohol

		Meditation
--	--	------------

Was war heute für ein Tag?

		Macht nix, morgen ist ein neuer Tag!
--	--	--------------------------------------

Reise ins SELBST - Selbstschulung W01 Ein Neuanfang

Wochenaufgabe:

Brückenritual

AUFGABEN Heute

DATUM

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Enddatum: 22.07.2021

NOTIZEN

		Spaß/Just for Fun
		Entspannung/Stille/Faulenzen

TRINKEN - die Menge von

	Gläser Wasser
	Tassen Tee
	Tassen Kaffee
	Smoothie

ESSEN VEGAN UND SAULECKER

		Frühstück
		Mittagessen
		Abendessen
		Snacks

BEWEGUNG

Fitness		
Gehen/Walken		
Yoga		
Radeln		
Tanzen		

Routinen:

		Morgenroutine
		Abendroutine

		Rauchen
		Alkohol

		Meditation
--	--	------------

Was war heute für ein Tag?

		Macht nix, morgen ist ein neuer Tag!
--	--	--------------------------------------

