



ZEIT FÜR DICH

Dein Achtsamkeitstagebuch

Visualisiere Deine Gedanken,
manifestiere Deine Dankbarkeit.



@triohealthy #triohealthy



Heute ist ein neuer Tag

.....
Datum

Was hast Du heute Morgen als Erstes gemacht?

Auf was möchtest Du heute Deine Aufmerksamkeit richten?

Was tust Du heute nur für Dich und Dein Wohlbefinden?

Auf was freust Du Dich heute? Was macht Dir heute Spaß?

Sonst heute noch zu erledigen:

