

Daily Journal

Tag: Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum:.....

Mondphase: ● ◐ ● ◑ ●

Mood of the Day:.....

UHRZEIT

AKTIVITÄT



.....
.....
.....
.....
.....

- Aufwachen
- Guten Morgen-Inspiration**
- Morgenritual •
- Frühstück
- ♥ Love-to-do's ♥
- High Noon – Stay on Track



.....
.....
.....
.....

- Mittagessen
- ♥ Love-to-do's ♥
- Abendessen
- Abendritual •



.....
.....
.....

- Gute Nacht-Inspiration**
- Licht aus & schöne Träume
(mechanischen Wecker stellen!)

RITUALE



YOGA & MEDITATION



LOVE-TO-DO'S



FRÜHSTÜCK, MITTAG- & ABENDESSEN



NOTIZEN, GEDANKEN UND EINSICHTEN:

.....

.....

.....

.....