

---

# DEINE WOCHE

KW

VOM

BIS ZUM

ORT/E

---

WAS SIND DEINE WICHTIGSTEN WOCHENZIELE? Hier ist Platz für Ideen / Mindmapping / Pläne / To-dos / ...

→ SETZE PRIORITÄTEN UND VERTEILE SIE AUF DIE TÄGLICHEN LISTEN

ZEIT FÜR ZIELE

<b>INTENTIONEN FÜR DEINE NEUE WOCHE</b>	WER / WAS INSPIRIERT DICH ZUR ZEIT? →	MIT WELCHEN EIGENSCHAFTEN/WERTEN/TATEN?	WILLST DU ETWAS REGELMÄSSIG ÜBEN? <span style="float: right;">ja </span> diese Woche nicht
			WENN JA, WAS UND MIT WELCHEM ZIEL ODER WUNSCH? ..... ..... ..... WIE OFT (MINDESTENS)? ..... x PRO WOCHE FÜR (MINDESTENS) ..... MINUTEN KÜRZEL ODER UNTERSCHRIFT ALS COMMITMENT:

<b>MONTAG</b>		WIE GEHT'S DIR (☹ BIS ☺)? NOTIZEN ZU DEINEN THEMEN, BEDÜRFNISSEN, ERLEBNISSEN, ERKENNTNISSEN, ...	
	MOND-PHASE <input type="radio"/> ZYKLUS-TAG    HEUTE GEÜBT? <input type="checkbox"/>	GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ZEIT FÜR ZIELE</b>			
<b>DANKE</b>			

<b>DIENSTAG</b>		WIE GEHT'S DIR (☹ BIS ☺)? NOTIZEN ZU DEINEN THEMEN, BEDÜRFNISSEN, ERLEBNISSEN, ERKENNTNISSEN, ...	
	MOND-PHASE <input type="radio"/> ZYKLUS-TAG    HEUTE GEÜBT? <input type="checkbox"/>	GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ZEIT FÜR ZIELE</b>			
<b>DANKE</b>			

<b>MITTWOCH</b>		WIE GEHT'S DIR (☹ BIS ☺)? NOTIZEN ZU DEINEN THEMEN, BEDÜRFNISSEN, ERLEBNISSEN, ERKENNTNISSEN, ...	
	MOND-PHASE <input type="radio"/> ZYKLUS-TAG    HEUTE GEÜBT? <input type="checkbox"/>	GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>ZEIT FÜR ZIELE</b>			
<b>DANKE</b>			

**DONNERSTAG** ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️ 🌧️ 🌩️ 🌪️

MOND-PHASE  ZYKLUS-TAG HEUTE GEÜBT?

ZEIT FÜR ZIELE

▼ DANKE ▼

GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SPIRIT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GEDANKEN: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**FREITAG** ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️ 🌧️ 🌩️ 🌪️

MOND-PHASE  ZYKLUS-TAG HEUTE GEÜBT?

ZEIT FÜR ZIELE

▼ DANKE ▼

GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SPIRIT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GEDANKEN: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**SAMSTAG** ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️ 🌧️ 🌩️ 🌪️

MOND-PHASE  ZYKLUS-TAG HEUTE GEÜBT?

ZEIT FÜR ZIELE

▼ DANKE ▼

GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SPIRIT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GEDANKEN: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**SONNTAG** ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️ 🌧️ 🌩️ 🌪️

MOND-PHASE  ZYKLUS-TAG HEUTE GEÜBT?

ZEIT FÜR ZIELE

▼ DANKE ▼

GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SPIRIT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GEDANKEN: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DEINE WOCHENREFLEXION

**KONNTEST DU DEINE WOCHENZIELE ERREICHEN?** Falls nicht: Was machst Du in der kommenden Woche anders (z.B. weniger To-dos, andere Vorgehensweise, ...)?

.....  
**HAST DU ZEIT MIT DEINEN „VORBILDERN“ VERBRACHT** (persönlich, über Bücher, Audio, Video, ...)? **WAS HAST DU GELERNT?**

.....  
 **BEI REGELMÄSSIGER PRAXIS: WIE LIEF ES?** Möchtest Du davon etwas wiederholen, vertiefen, anpassen?

**WAS HAST DU BEOBACHTET?** z.B: Was hat gut funktioniert? Was hat Dich getriggert? Welche Bedürfnisse hast Du?

KÖRPERLICH?

MENTAL?

EMOTIONAL?

SPIRITUELL?

**FREIER PLATZ** z.B. für Neues aus der Natur, Tipps für die Zukunft, weitere Notizen, ...

EINE NEUE WOCHE FREUT SICH AUF DICH :-)