
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

INTENTIONEN FÜR DEINE NEUE WOCHE	WER / WAS INSPIRIERT DICH ZUR ZEIT?	MIT WELCHEN EIGENSCHAFTEN/WERTEN/TATEN?	WILLST DU ETWAS REGELMÄSSIG ÜBEN? ja 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:

MOND- PHASE	MOND- PHASE	ZEIT FÜR ZIELE	DANKE		MOND- PHASE	ZYKLUS- TAG	HEUTE GEÜBT?	WIE GEHT'S DIR (☹ BIS ☺)? NOTIZEN ZU DEINEN THEMEN, BEDÜRFNISSEN, ERLEBNISSEN, ERKENNTNISSEN, ...	GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	GEDANKEN: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SPIRIT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIENSTAG	DIENSTAG	ZEIT FÜR ZIELE	DANKE		MOND- PHASE	ZYKLUS- TAG	HEUTE GEÜBT?	WIE GEHT'S DIR (☹ BIS ☺)? NOTIZEN ZU DEINEN THEMEN, BEDÜRFNISSEN, ERLEBNISSEN, ERKENNTNISSEN, ...	GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	GEDANKEN: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SPIRIT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MITTWOCH	MITTWOCH	ZEIT FÜR ZIELE	DANKE		MOND- PHASE	ZYKLUS- TAG	HEUTE GEÜBT?	WIE GEHT'S DIR (☹ BIS ☺)? NOTIZEN ZU DEINEN THEMEN, BEDÜRFNISSEN, ERLEBNISSEN, ERKENNTNISSEN, ...	GEFÜHLE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	KÖRPER: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	GEDANKEN: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SPIRIT: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 :-)