

Meine Woche voller Wohlmomente

Plane kleine Pausen, die dir Kraft, Ruhe und Freude schenken.

Woche vom _____ bis _____

Mein Wochengefühl _____

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen							
Vormittag							
Mittag							
Nachmittag							
Abend							

Das tut mir diese Woche gut

z. B. Bewegung, Natur, Musik, Ruhe

Mein fester Moment nur für mich

Tag, Uhrzeit und Dauer

Spontane Glücksmomente

Was darf einfach entstehen?