

MENTAL HEALTH Tracker



MEIN SCHLAF LETZTE NACHT WAR



STUNDEN _____

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE MORGEN?



HEUTIGE WILL-DO-LISTE

- ZÄHNE PUTZEN UND WASCHEN
- AUFGABEN ERLEDIGEN
- GUT ESSEN
- BEZIEHUNG PFLEGEN
- FRISCHE LUFT
- BILDSCHIRMFREIE ZEIT
- MICH BEWEGEN
- _____

HEUTE PLANE ICH _____

KURZE PAUSEN

GLÄSER WASSER



ABENDLICHE WILL-DO-LISTE

- EIN PAAR SEITEN LESEN
- _____
- _____
- REFLEKTIEREN
- WORKOUT
- ZÄHNE PUTZEN UND WASCHEN

BIN ICH ZUFRIEDEN MIT DIESEM TAG?



ICH BIN DANKBAR FÜR

WAS ICH HEUTE AN MIR SELBST MAG

WAS ICH HEUTE GESCHAFFT HABE

WAS ICH MIR GERN FÜR MORGEN SAGEN WILL

NOTIZEN

SO WILL ICH MICH MORGEN FÜHLEN

DAHER ENTSCHEIDE ICH MICH FÜR

ICH FREUE MICH AUF

