

LEBENSQUALITÄT STÄRKEN

Denken Sie jeden Abend, kurz vor dem Schlafen gehen, über Ihren Tag nach..

DATUM: _____ MO DI MI DO FR SA SO

MEINE HEUTIGE GRUNDSTIMMUNG

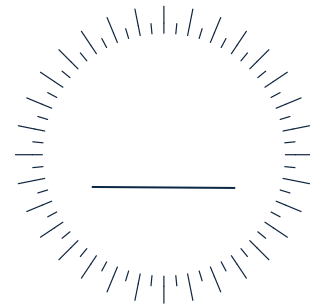


MEINE HEUTIGEN HÖHEPUNKTE

Was hat mir heute die größte Freude und Erfüllung gebracht?

- _____
- _____
- _____

MEINE HEUTIGE LEBENSFREUDE AUF EINER SKALA
VON 1 (SEHR NIEDRIG) BIS 10 (SEHR HOCH)



WARUM HABE ICH KEINEN NIEDRIGEREN SKALENWERTE ANGEgeben?

- _____
- _____
- _____

WORAUF FREUE ICH MICH, WENN ICH AN DEN MORGIGEN TAG DENKE?

- _____
- _____
- _____