

Mein Energie-Tagebuch

HEUTE IST Montag, 04.02.2019

EINTRAG AM MORGEN (3 MINUTEN)

Ich bin dankbar für ...

1. die Sonnenstrahlen auf meiner Haut
2. das leckere Frühstück, das ich mir gleich bereite
3. meine tollen Freunde, die mein Leben bereichern

Was ist mein Ziel für heute? Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

Ich nehme mir heute in der Mittagspause Zeit für mich und gehe spazieren

Positive Selbstbekräftigung

Ich habe mich entschieden, bewusster zu leben

EINTRAG AM ABEND (3 MINUTEN)

Was ist mir heute besonders gut gelungen?

Ich habe heute gelassen reagiert, wo ich mich früher geärgert hätte .

Was hätte ich heute besser machen können?

Die Bedürfnisse meiner Kollegen noch besser wahrnehmen – und auch meine eigenen Bedürfnisse ;-)

Tolle Dinge, die ich heute erlebt (und/ oder gelernt) habe ...

1. Ich habe ein schönes Kompliment bekommen
2. Ich habe es geschafft, meine Tagesziele zu erreichen
3. Ein Kollege hat mir ein leckeres Gericht empfohlen.