

# Einfach leben

DER PRAXIS-COACH



Trage ein, an welchen Tagen du etwas Gutes für dich getan hast, und ergänze deine eigenen, positiven Gewohnheiten. Du kannst einfach ein Kreuz setzen oder das Kästchen mit einem Stift so weit ausmalen, wie es der Intensität entspricht, mit der du der Sache an dem entsprechenden Tag nachgegangen bist.

MONAT:

TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Minimalismus-Prozess																															
Dankbarkeitstagebuch																															
Früh schlafen gehen																															
Viel Wasser trinken																															
Sport machen																															
Pünktlich Feierabend machen																															
Selbst kochen																															
Freunde treffen																															
Die Wahrheit sagen																															
Meditation																															
Anderen helfen																															
Morgenroutine																															
Abendroutine																															
Selbstliebe																															