

Kleiner Tagesrückblick vom ____ . ____ . 20__



Wie war mein Tag? / Was ist heute passiert? / Was habe ich heute getan?

Wie war heute meine Stimmung / Wie habe ich mich gefühlt?

Wie ging es mir heute körperlich?

Was hat mir heute gefallen? Wofür kann ich heute dankbar sein?

Was war heute unbefriedigend / unschön?

Was hat mich heute beeindruckt / berührt?

Wo war ich heute mit mir zufrieden / Was hat mir an mir gefallen?

Was möchte ich zukünftig anders machen?

Welche Erlebnisse / Gedanken von heute möchte ich loslassen?

Welche Erlebnisse / Gedanken von heute möchte ich mitnehmen?

Was nehme ich mir für morgen vor?

