

SADHANA VON.....

Start

Ende

SANKALPA

.....
.....
.....

Wie fühlst du dich momentan? An was arbeitest du gerade? Schreib einfach drauf los....

MONATSCHECKUP

Dies ist ein Werkzeug um dich selbst besser beobachten zu können. Streiche einfach die Tage durch, die du bereits absolviert hast.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

WOCHENCHECKUP

Dies ist ein Werkzeug um dich selbst besser beobachten und evaluieren zu können. Setze einfach Kreuze, wie es dir an welchem Tag geht und verbinde sie am Ende der Woche miteinander, so kriegst du eine Kurve, die dir zeigt, wie deine Stimmung sich während der Woche bewegt. Um es ein wenig mehr einzugrenzen, kannst du deine genaue Stimmung weiter unten beschreiben (Bsp. Morgens: wütend, müde; Mittags: ausgeglichen; Abends: ausgeglichen). Außerdem kannst du die Mondphase und deinen Zyklus eintragen. Die weiteren Spalten stehen dir zur freien Verfügung. Möchtest du herausfinden, wie deine Stimmung mit Faktoren wie, Alkohol, Zigaretten, Essen etc. zusammenhängen, dann trag es dir ein. Dies ist einfach nur ein Werkzeug, nutz es wenn du möchtest <3

BEISPIEL WOCHENCHECKUP

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stimmung							
+++							x
++				x			
+							
0	x	x				x	
-					x		
--							
- - -	x						
Stimmung morgens	schläfrig	schläfrig	usw	usw	usw	usw	usw
Stimmung mittags	nachdenklich	ausgeglichen	usw	usw	usw	usw	usw
Stimmung abends	aufgekratzt	schläfrig	usw	usw	usw	usw	usw
Mond	Vollmond	usw	usw	usw	usw	usw	usw
Zyklus	Periode (1 Tag)	Periode (2. Tag)	Periode (3. Tag)	Periode (4. Tag)	usw	usw	usw
Alkohol	ja	nein	ja	usw	usw	usw	

WOCHE 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stimmung							
+++							
++							
+							
0							
-							
--							

Stimmung morgens							
Stimmung mittags							
Stimmung abends							
Mond							
Zyklus							

WOCHE 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stimmung							
+++							
++							
+							
0							
-							
--							

Stimmung morgens							
Stimmung mittags							
Stimmung abends							
Mond							
Zyklus							

WOCHE 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stimmung							
+++							
++							
+							
0							
-							
--							

Stimmung morgens							
Stimmung mittags							
Stimmung abends							
Mond							
Zyklus							

WOCHE 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stimmung							
+++							
++							
+							
0							
-							
--							

Stimmung morgens							
Stimmung mittags							
Stimmung abends							
Mond							
Zyklus							

WOCHE 5

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stimmung							
+++							
++							
+							
0							
-							
--							

Stimmung morgens							
Stimmung mittags							
Stimmung abends							
Mond							
Zyklus							

WOCHE 6

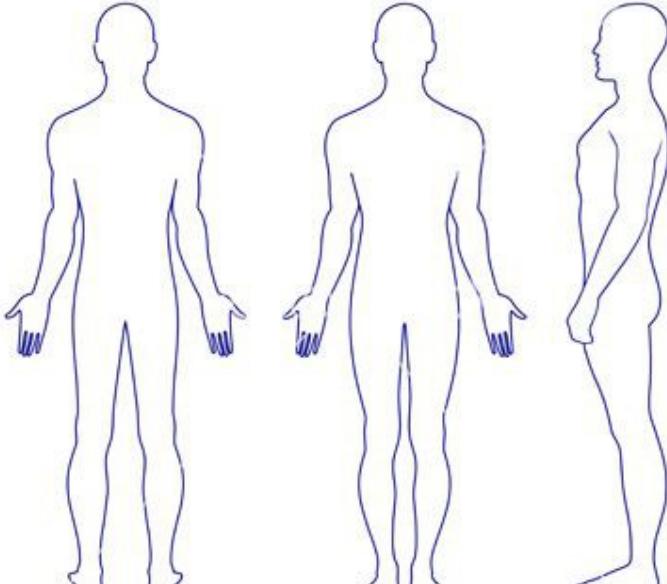
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stimmung							
+++							
++							
+							
0							
-							
--							

Stimmung morgens							
Stimmung mittags							
Stimmung abends							
Mond							
Zyklus							

TAGESCHECKUP

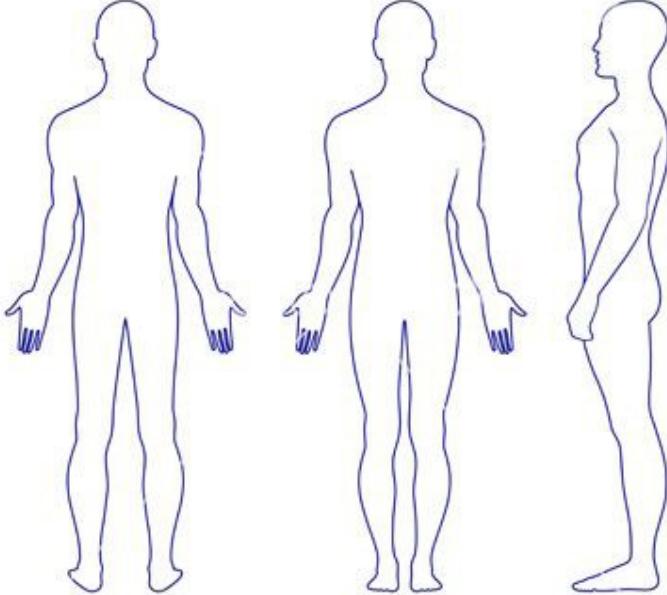
Hier kannst du jeden Tag evaluiere, wie es dir genau geht und was sich in deinem Körper verändert. Es ist ein weiteres Werkzeug um sich selbst noch besser kennen zu lernen und für die vielen Kleinigkeiten im Leben dankbar zu sein. Auch dies ist nur ein Angebot und kein Muss ☺ ☺ Guck, was dir am Besten hilft und was am meisten mit dir resoniert.

1. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

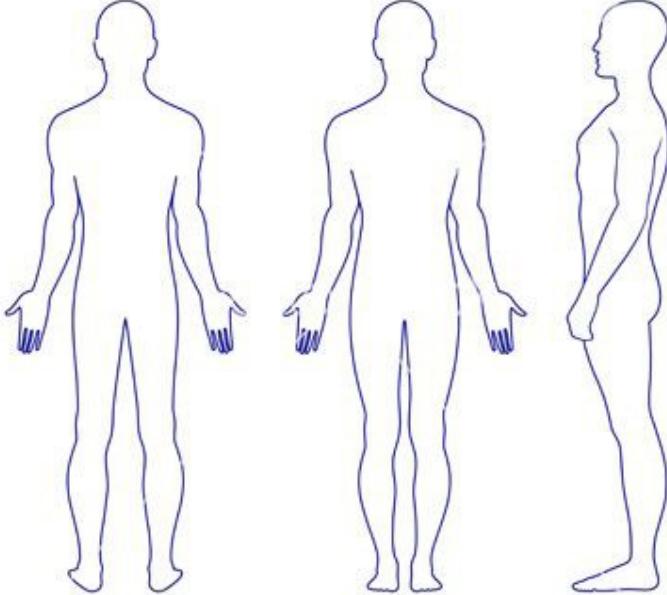
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

2. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

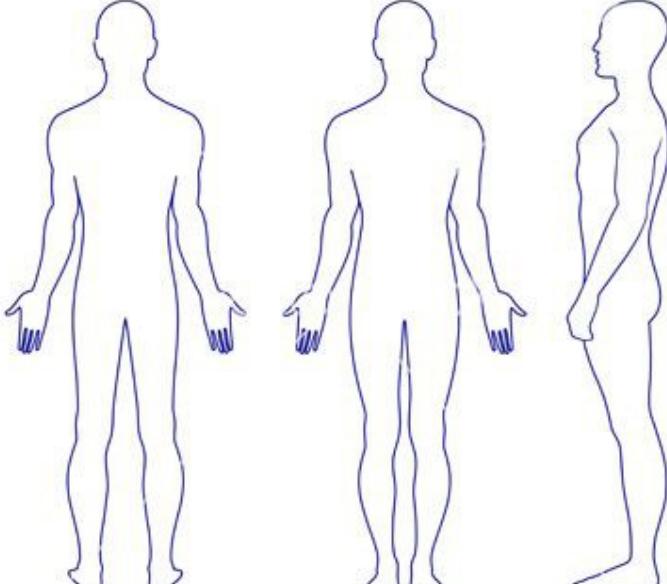
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

3. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

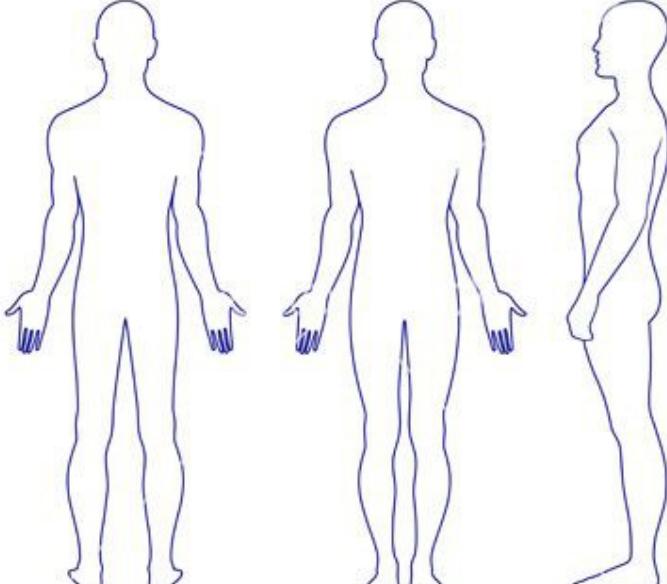
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

4. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

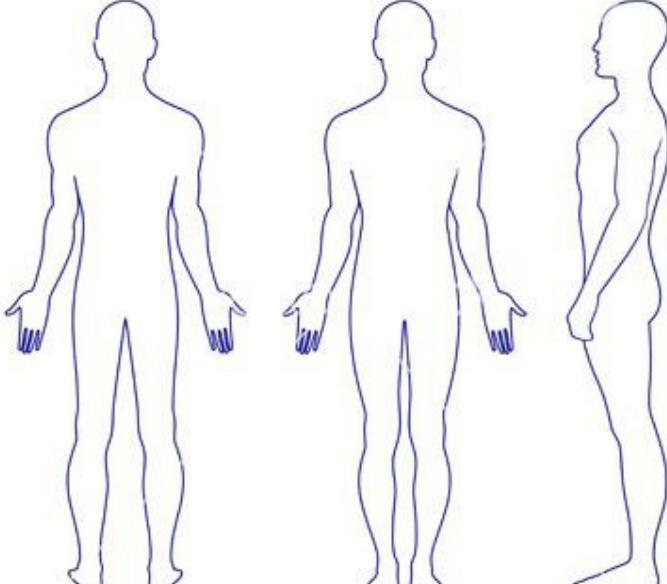
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

5. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

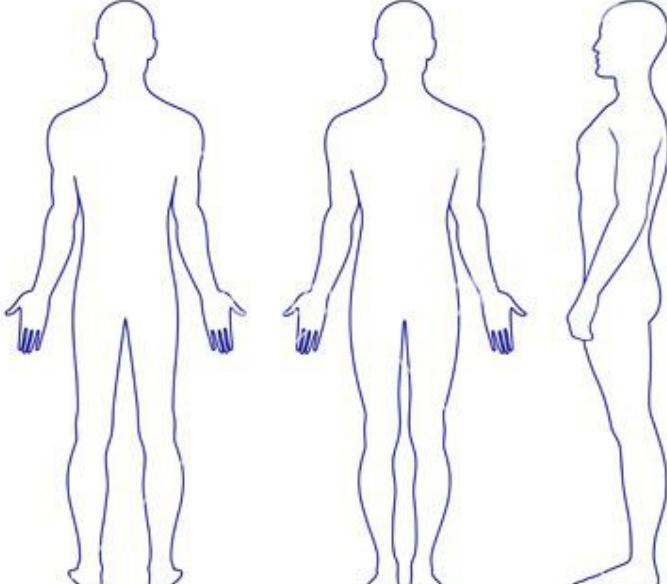
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

6. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

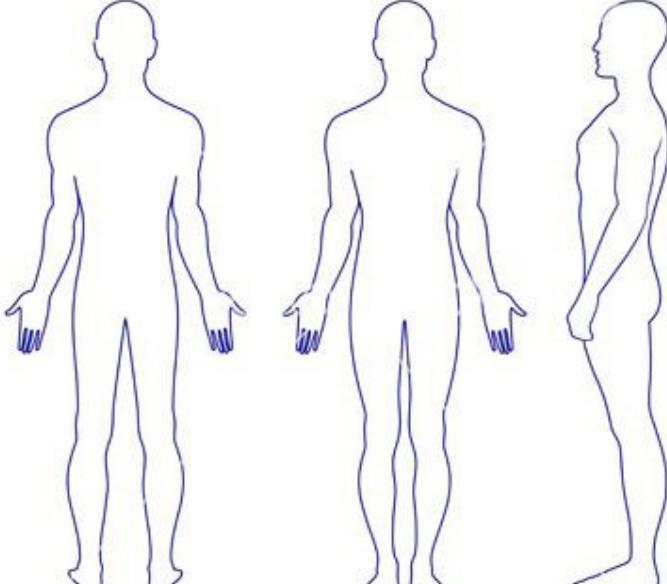
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

7. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

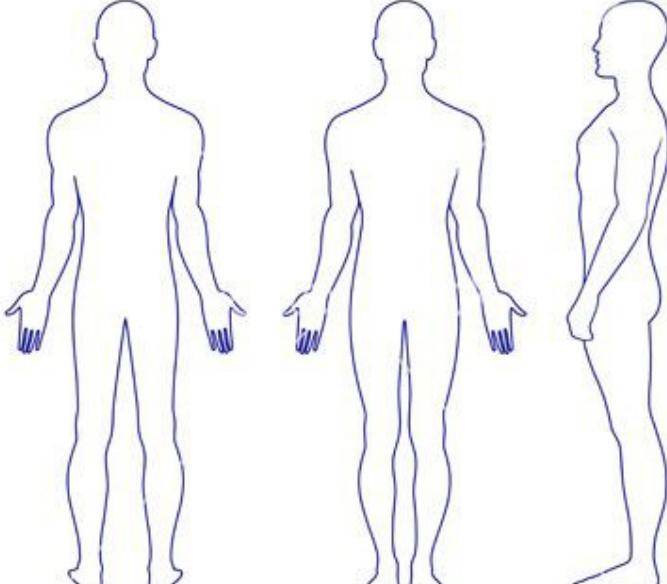
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

8. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

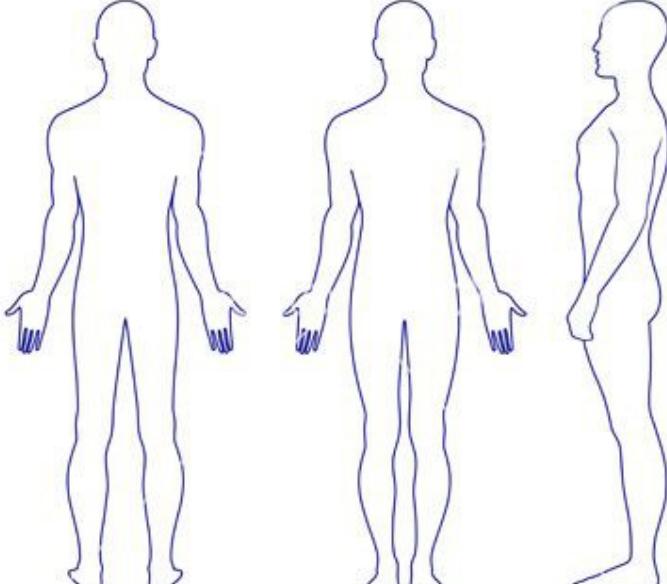
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

9. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

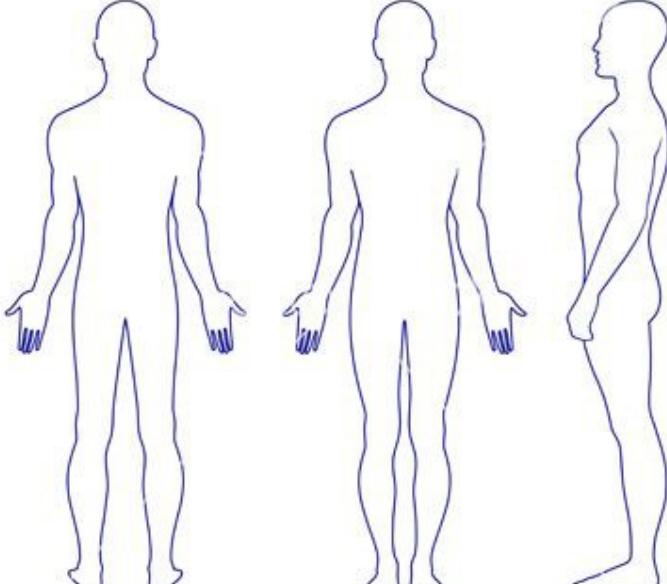
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

10. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

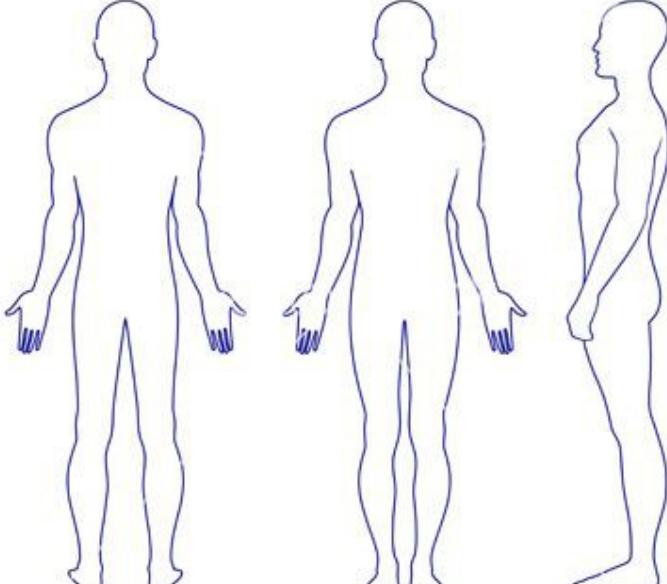
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

11. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

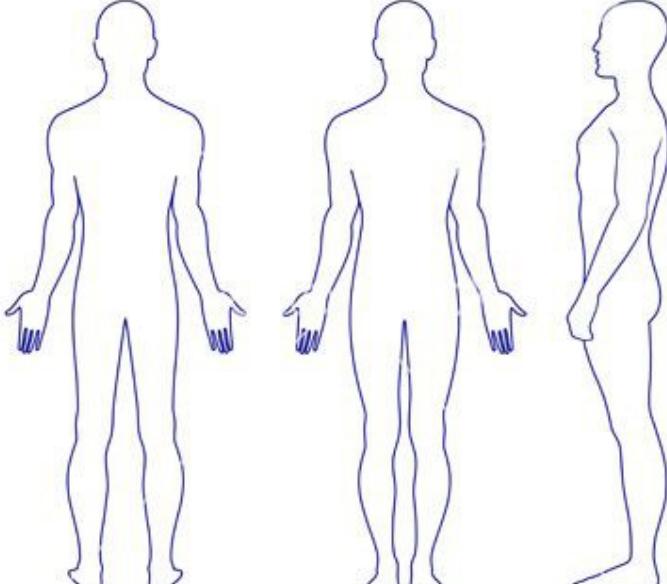
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

12. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

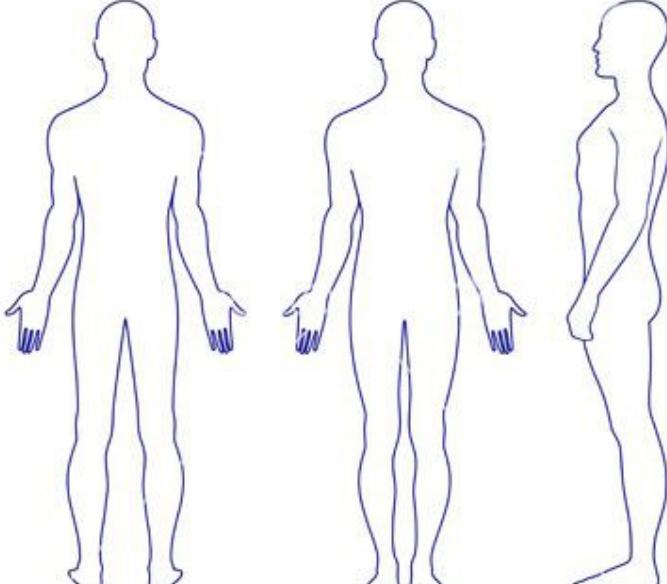
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

13. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

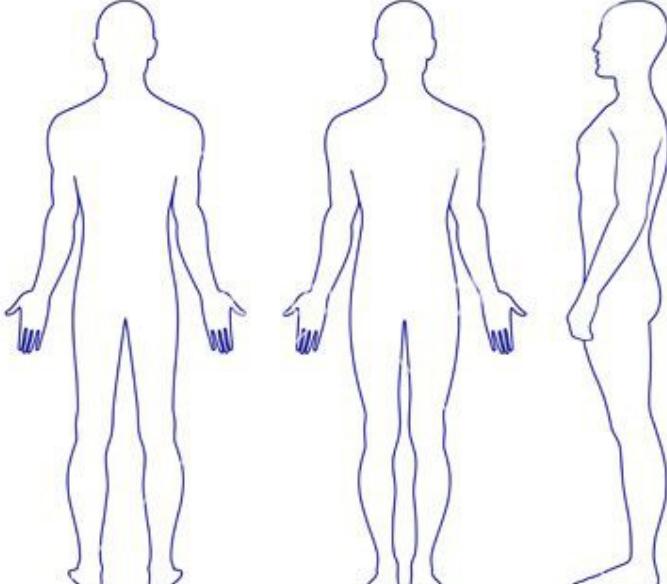
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

14. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

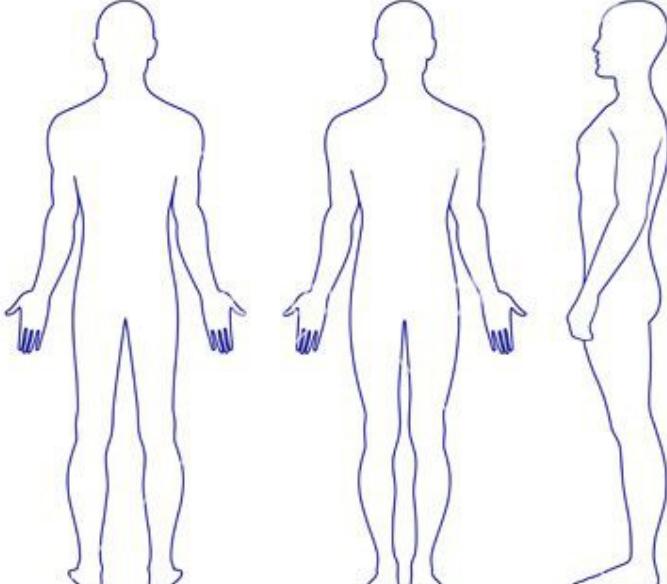
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

15. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

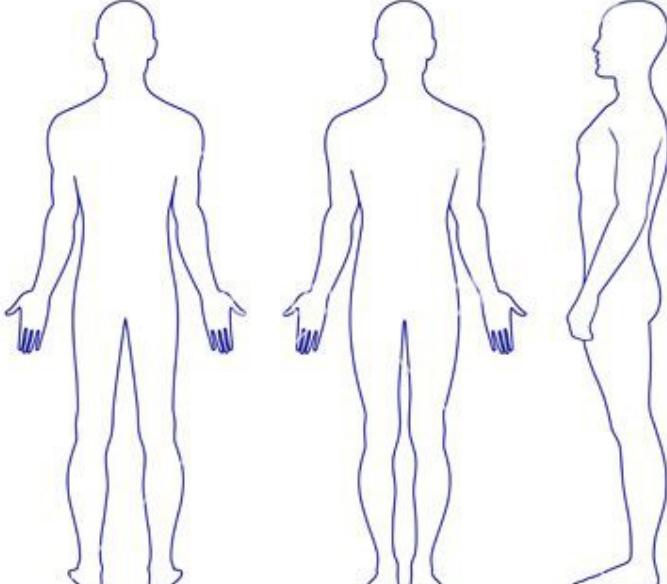
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

16. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

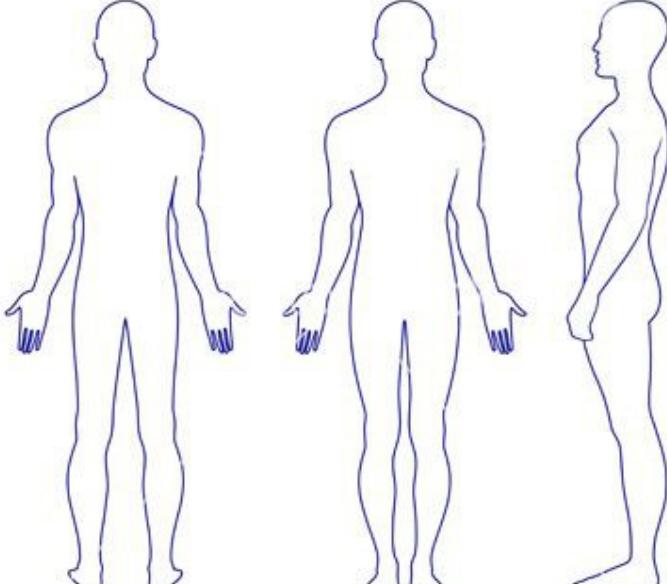
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

17. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

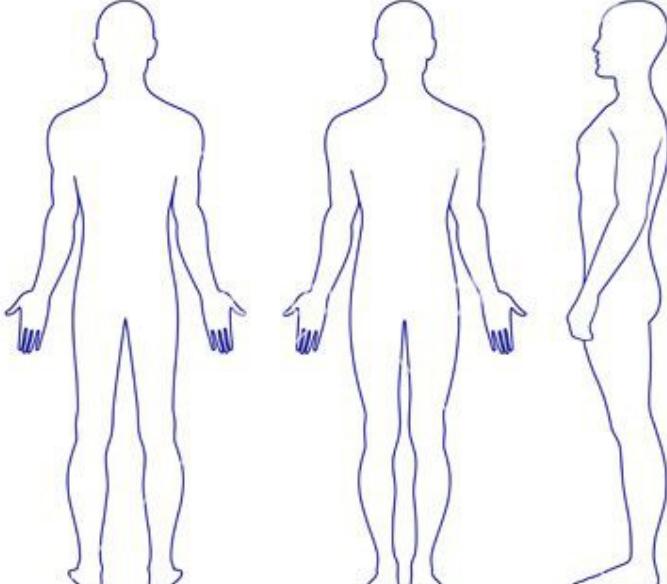
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

18. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

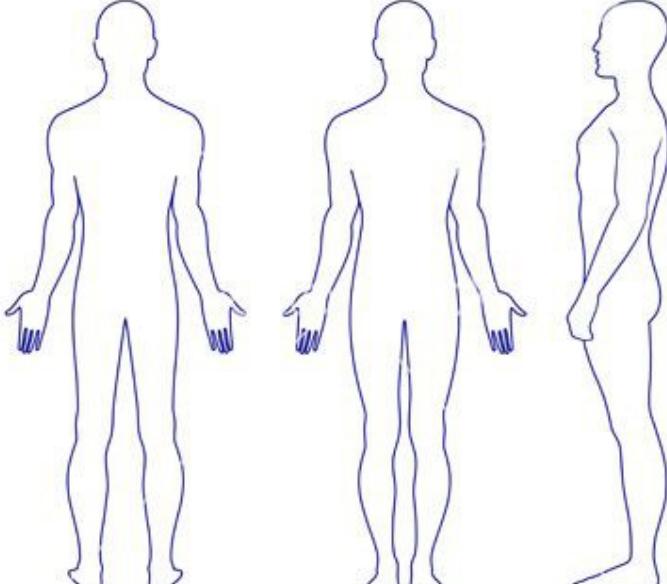
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

19. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

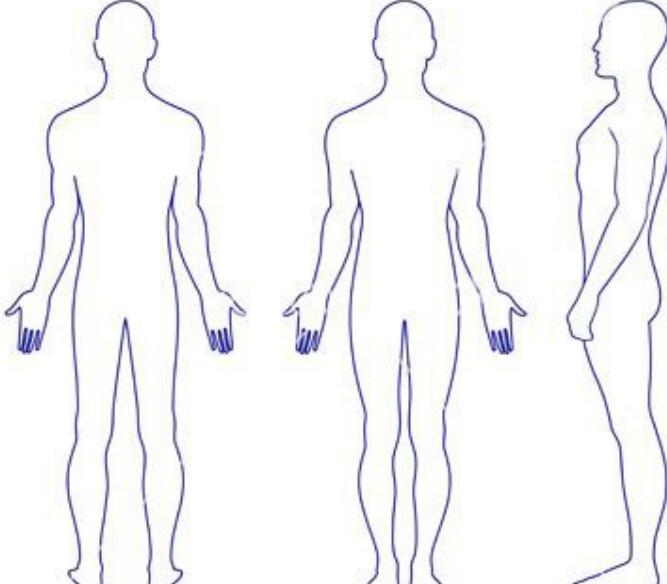
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

20. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

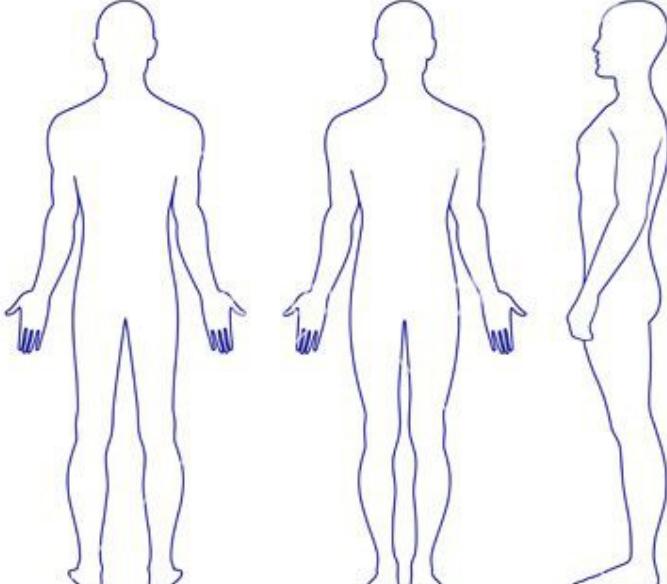
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

21. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

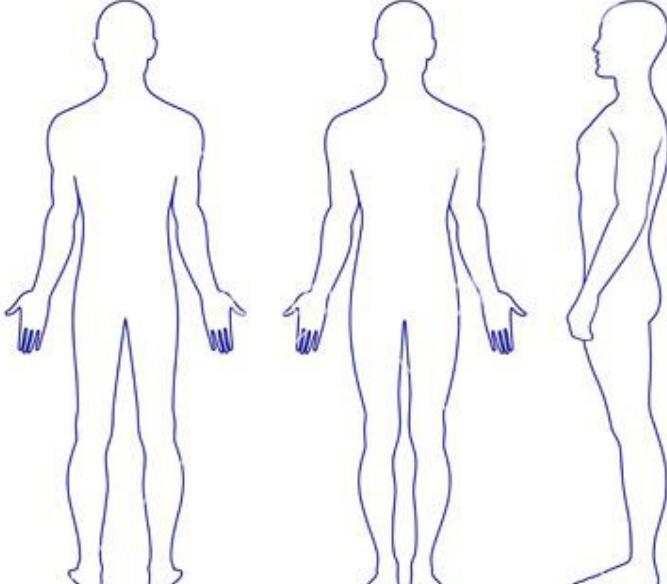
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

22. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

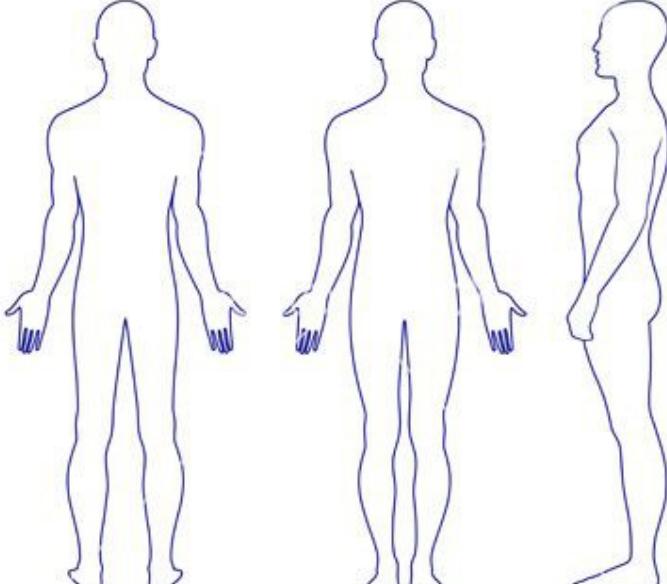
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

23. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

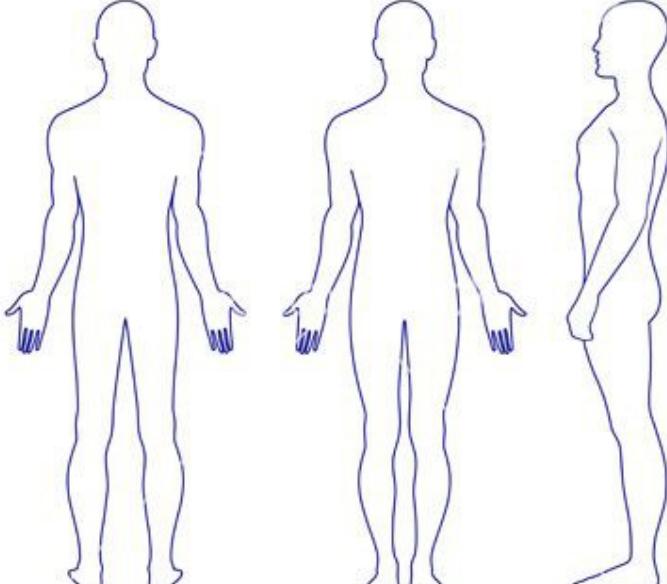
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

24. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

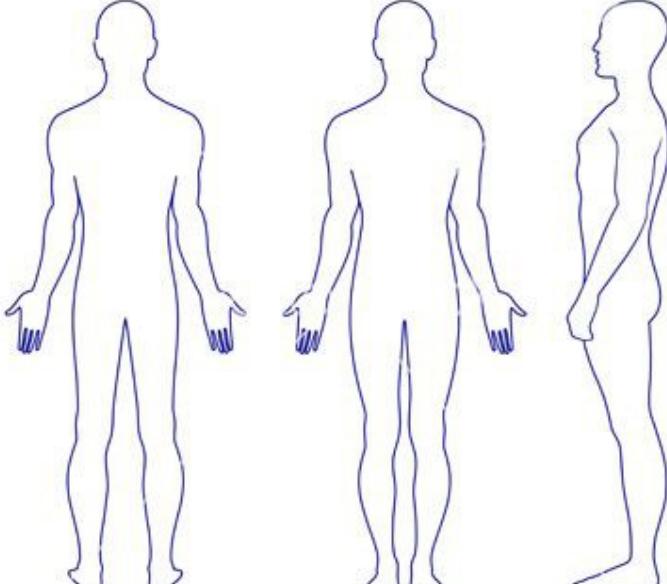
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

25. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

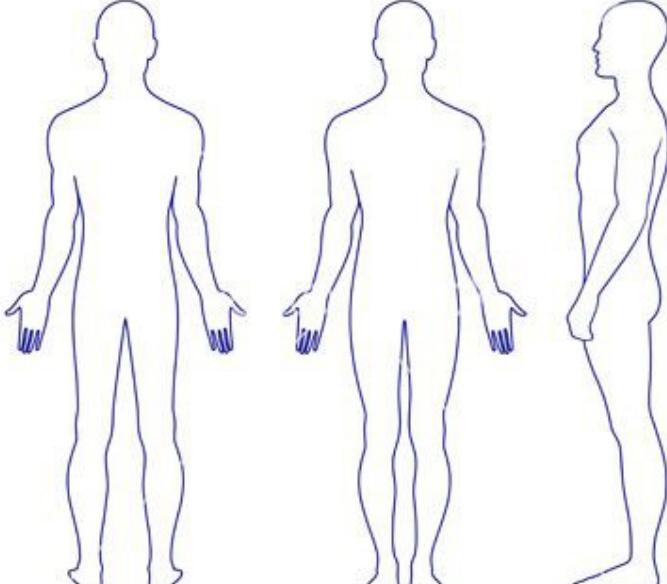
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

26. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

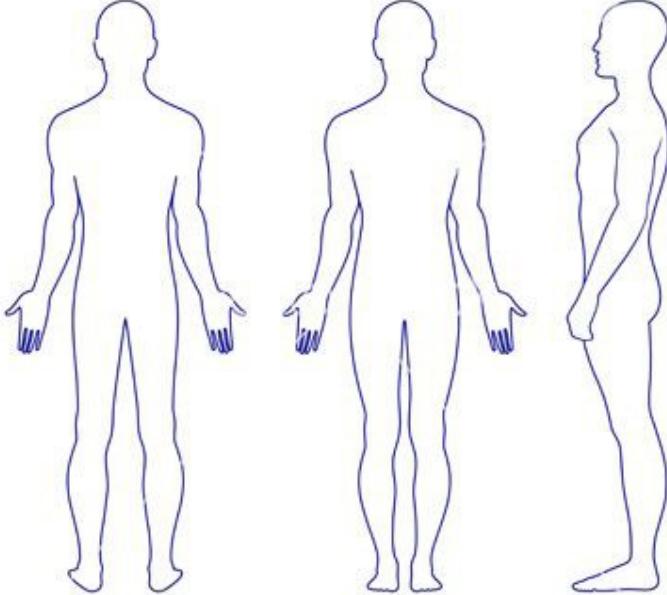
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

27. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

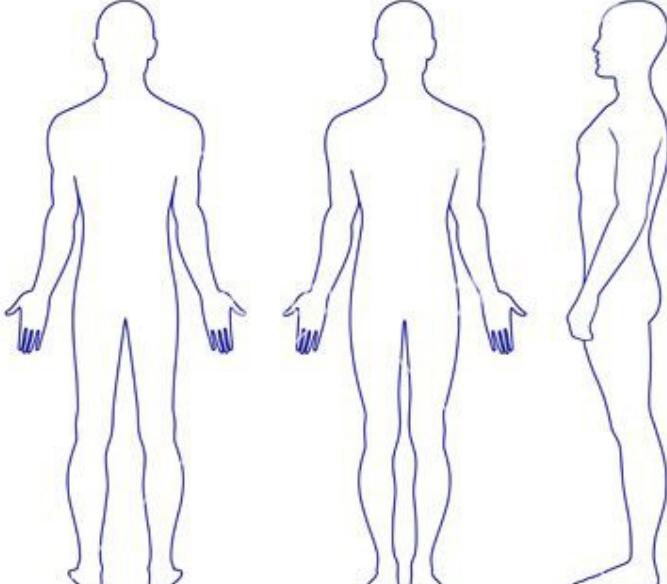
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

28. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

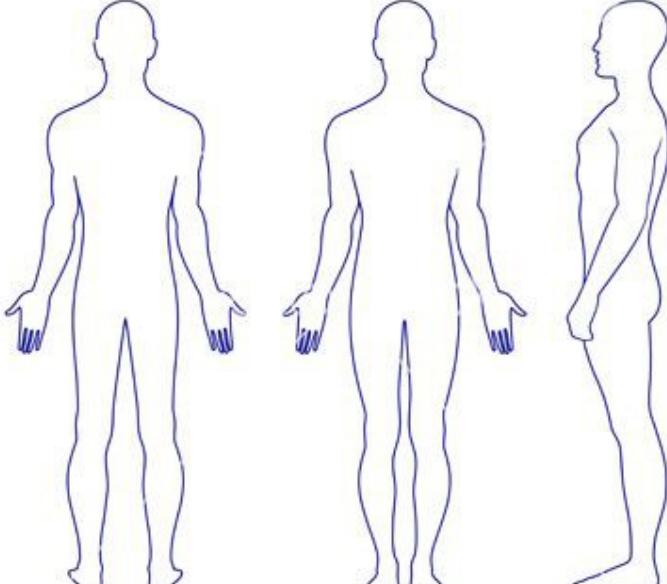
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

29. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

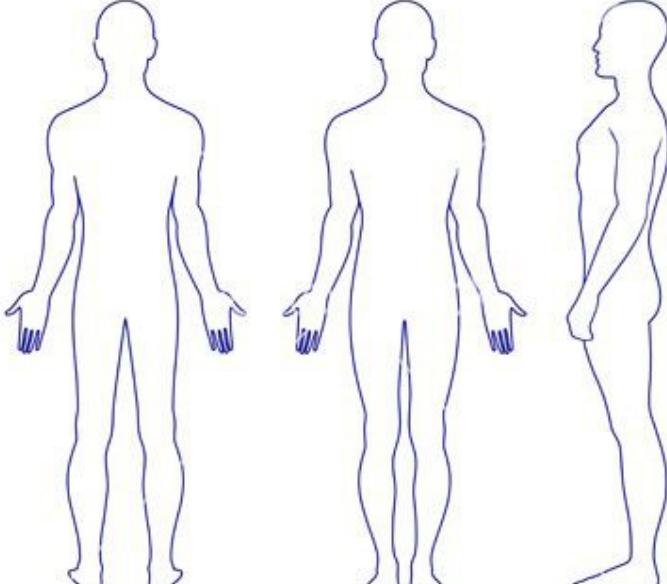
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

30. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

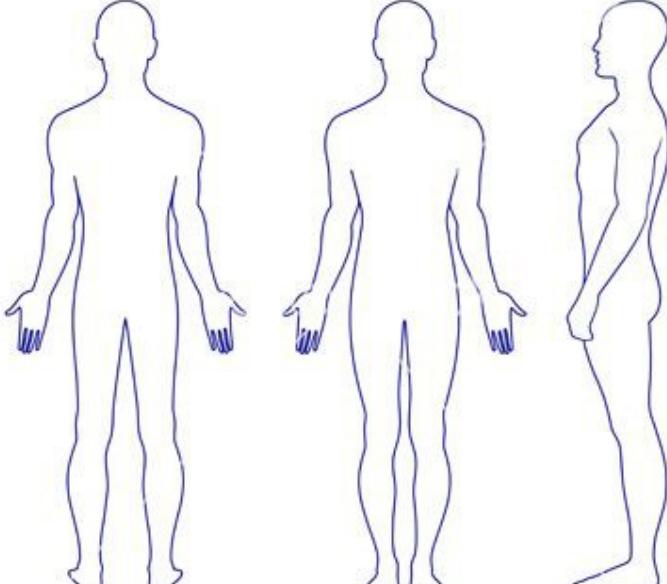
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

31. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

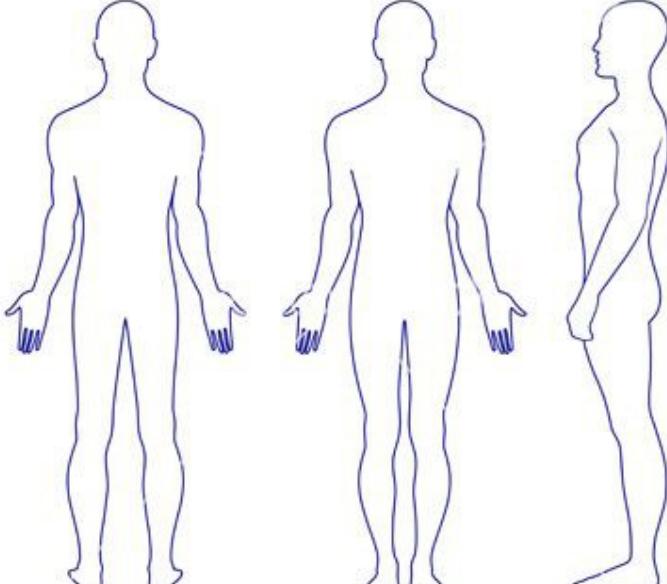
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

32. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

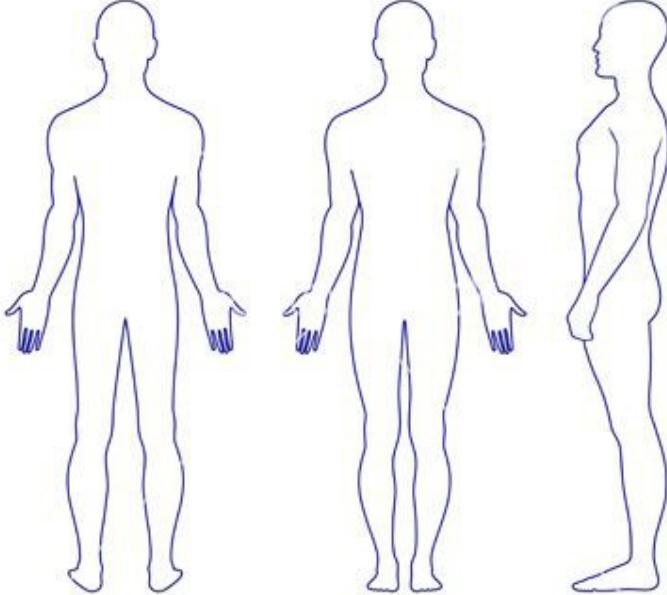
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

33. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

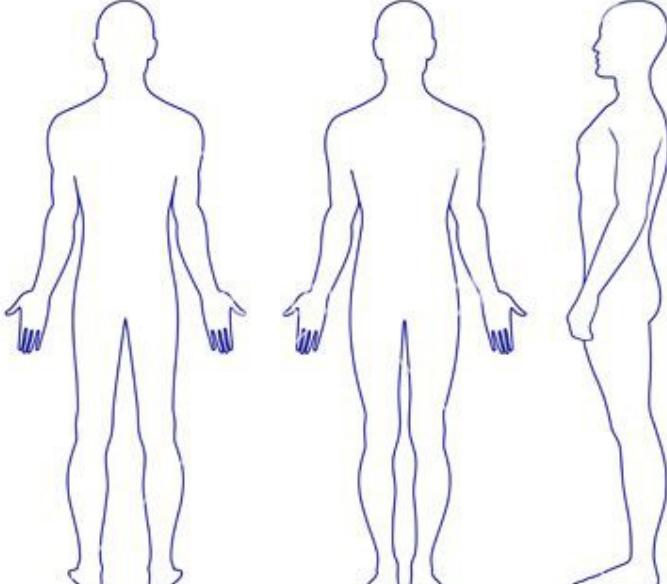
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

34. TAG

.....	
1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlte ich heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

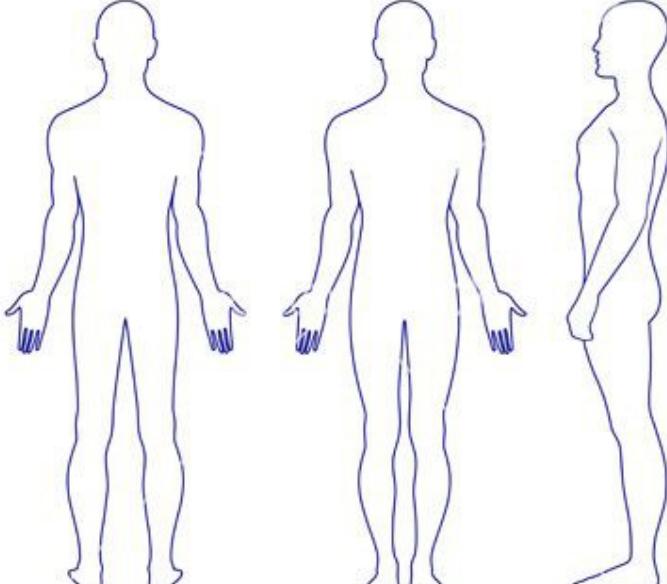
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

35. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

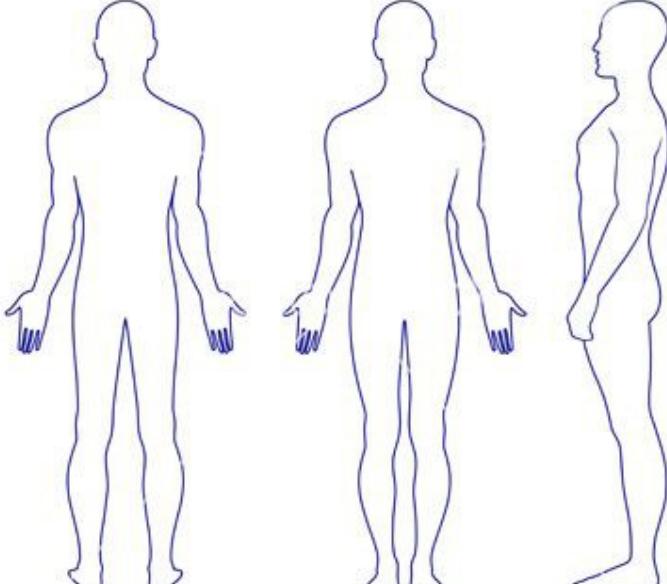
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

36. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

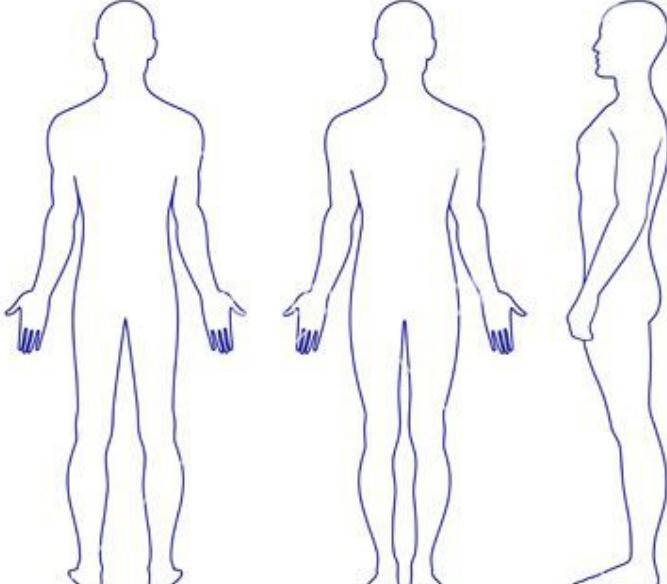
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

37. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

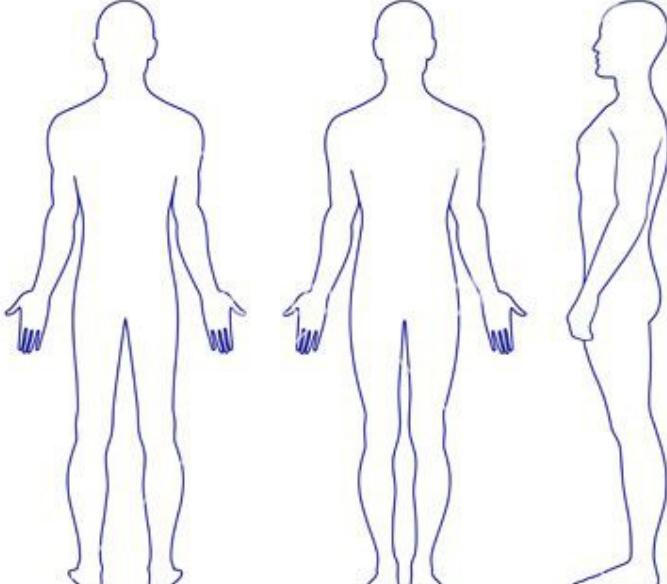
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

38. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

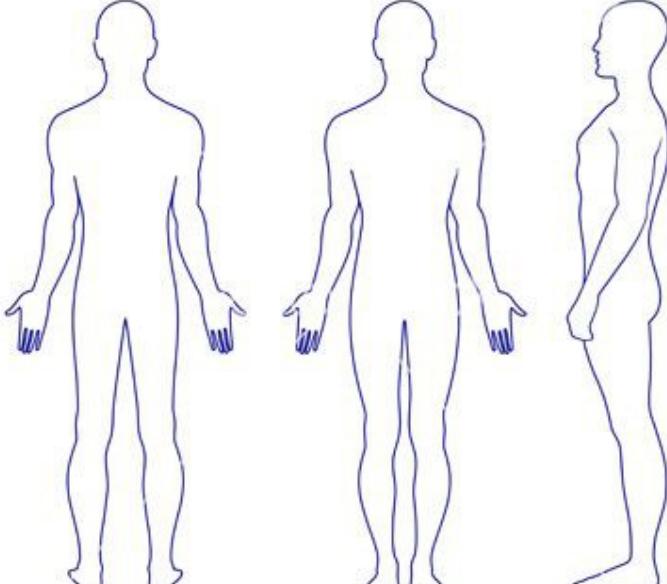
4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

39. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

40. TAG

1	Wie habe ich mich heute vor meinem Sadhana gefühlt?
2	Wie habe ich mich heute nach meinem Sadhana gefühlt?
3	Welches Körperteil/Organ fühlst du heute besonders? Wie fühlt es sich an? 

4	Zeichne ein Symbol für den heutigen Tag.
5	Für was bin ich heute dankbar?
6	Was hat heute ein Lächeln auf mein Gesicht gezaubert?
7	Mit wem habe ich heute Zeit verbracht?
8	Was ist mir heute gut gelungen?
9	Was habe ich heute Gutes für jemand getan?
10	Lächele und sein dir selbst dankbar, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

Wie fühlst du dich nach diesen 40 Tagen? Was möchtest du beibehalten? Schreib einfach drauf los....

Mein Sankalpa

.....
.....
.....