

Mein Achtsamkeitsheft



www.sharejoy.de

Wache 1



www.sharejoy.de

Montag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Dienstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Mittwoch

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Donnerstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Freitag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Samstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Sonntag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Wache 2



www.sharejoy.de

Montag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Dienstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Mittwoch

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Donnerstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Freitag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Samstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Sonntag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Woche 3



www.sharejoy.de

Montag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Dienstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Mittwoch

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Donnerstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Freitag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Samstag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			



Sonntag

Uhrzeit	Was mache ich?	Mit wem?	Wie fühle ich mich?
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
00.00			

