

DATUM:
BESONDERER TAG:

MORNING CHECK IN

MEIN AUFWACH-GEFÜHL



Spitze



Gut



Okay



Nicht gut



Schrecklich

So fühle ich mich heute, das sind meine Gedanken:

**Welches negative Gefühl kann ich heute in ein
Positives umwandeln:**

Was ist mein nächstes Ereignis auf das ich mich freuen kann:
