

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					1 <i>Bist du emotional erschöpft?</i>	2 <i>Ziehst du dich zurück?</i>
3 <i>Grübelst du viel?</i>	4 <i>Schläfst du ausreichend und gut?</i>	5 <i>Kannst du dich gut konzentrieren?</i>	6 <i>Wo ist heute deine Aufmerksamkeit?</i>	7 <i>Spürst du eine innere Unruhe?</i>	8 <i>Wie sieht für dich Entspannung aus?</i>	9 <i>Wirst du schnell wütend oder traurig?</i>
10 <i>Wobei nimmst du gute Gefühle bewusst wahr?</i>	11 <i>Was ist dein Sport?</i>	12 <i>Hast du genug Bewegung im Alltag?</i>	13 <i>Wann nimmst du dir Zeit für dich selbst?</i>	14 <i>Bist du öfter krank als andere?</i>	15 <i>Wie verbringst du Zeit mit Freunden?</i>	16 <i>Was ist dein Lieblingsplatz in der Natur?</i>
17 <i>Wie ist dein Energieniveau?</i>	18 <i>Was ist deine liebste Lektüre?</i>	19 <i>Mit wem verbringst du gerne Zeit?</i>	20 <i>Was bringt dich in den Flow?</i>	21 <i>Wann hast du zuletzt gespielt?</i>	22 <i>Welche Ansprüche hast du an dich selbst?</i>	23 <i>Was tust du für deine Gesundheit?</i>
24 <i>Wo engagierst du dich?</i>	25 <i>Wer tut dir gut?</i>	26 <i>Was hält dich mental gesund?</i>	27 <i>Wie war dein Februar?</i>	28 <i>Wie geht es dir gut?</i>	1	2