



# Mein idealer Tag

Mindfulness

## MEIN IDEALER TAG

- 05:00
- 06:00
- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit für Dich. Reflektiere, wie Dein idealer Tag aussehen könnte. Hier geht es nicht um einen besonderen Tag, wie Urlaub, sondern um einen Tag, wie er überwiegend in Deinem Leben sein könnte. Plane alles mit ein, inkl. Arbeit, Freizeit, Essen, Erledigungen, ... Es wird Dir leichter fallen, solche Tage in Deinem Leben zu haben, wenn Du weißt, wie sie aussehen könnten.