

DIE 4 FRAGEN


Was hast du heute getan, um deinen Körper zu bewegen?

KÖRPER _____ 

Wie hast du heute deinen Geist trainiert?

GEIST _____ 

Was hast du getan um deiner Familie zu helfen?

FAMILIE _____ 

Was hat dir heute am meisten Spaß gemacht?

SPAB _____ 

Was hast du heute getan, um deinen Körper zu bewegen?

KÖRPER _____ 

Wie hast du heute deinen Geist trainiert?

GEIST _____ 

Was hast du, getan um deiner Familie zu helfen?

FAMILIE _____ 

Was hat dir heute am meisten Spaß gemacht?


SPAB _____ 

Ein Leben in Balance ist so wichtig, damit wir uns erfüllt und glücklich fühlen können. Und wenn ein Bereich ignoriert wird oder die ganze Zeit nur eine Kategorien (wie „Spaß“) gewählt wird, ist es schwer, einen harmonischen, ausgeglichenen Tag zu leben. Versuch es doch mal!!

Mit diesen 4 **FRAGEN** kannst du sehen, ob du heute an alle wichtigen Bereiche deines Lebens gedacht hast und somit in Balance bist. Falls du einen Bereich vergessen hast, denke einfach morgen daran.



Was hast du heute getan, um deinen Körper zu bewegen?

KÖRPER _____ 

Wie hast du heute deinen Geist trainiert?

GEIST _____ 

Was hast du getan um deiner Familie zu helfen?

FAMILIE _____ 

Was hat dir heute am meisten Spaß gemacht?

SPAB _____ 

Was hast du heute getan, um deinen Körper zu bewegen?

KÖRPER _____ 


Wie hast du heute deinen Geist trainiert?

GEIST _____ 

Was hast du getan um deiner Familie zu helfen?

FAMILIE _____ 

Was hat dir heute am meisten Spaß gemacht?

SPAB _____ 



Wenn diese Seite voll ist, kannst du dir eine neue herunterladen.