



# **KALENDER – und TÄGLICHES ERFOLGSTAGEBUCH**

***Vorlage zum Drucken –  
auf Wochenbasis***

***energy4soul.at***



# MONTAG, \_\_\_\_\_

ToDo's und Termine: Erledigt:

.....	<input type="checkbox"/>

## Tagesrückblick:

Dafür bin ich heute dankbar. Das war erfolgreich:

.....

.....

.....

Das lief heute sehr gut:

- nährstoffreich gegessen
- Zeit für mich selbst gehabt
- Kontakt zu Familie/Freunden gehabt

Training heute:

\_\_\_\_\_

Regenerationstag

Tagesbewertung: 😊 😐 ☹️



# DIENSTAG, \_\_\_\_\_

ToDo's und Termine:

Erledigt:

.....	<input type="checkbox"/>

## Tagesrückblick:

Dafür bin ich heute dankbar. Das war erfolgreich:

.....

.....

.....

Das lief heute sehr gut:

- nährstoffreich gegessen
- Zeit für mich selbst gehabt
- Kontakt zu Familie/Freunden gehabt

Training heute:

\_\_\_\_\_

- Regenerationstag

Tagesbewertung: 😊 😐 ☹️



# MITTWOCH, \_\_\_\_\_

ToDo's und Termine: Erledigt:

.....	<input type="checkbox"/>

## Tagesrückblick:

Dafür bin ich heute dankbar. Das war erfolgreich:

.....

.....

.....

Das lief heute sehr gut:

- nährstoffreich gegessen
- Zeit für mich selbst gehabt
- Kontakt zu Familie/Freunden gehabt

Training heute:

\_\_\_\_\_

Regenerationstag

Tagesbewertung: 😊 😐 ☹️



# DONNERSTAG, \_\_\_\_\_

ToDo's und Termine: Erledigt:

.....	<input type="checkbox"/>

## Tagesrückblick:

Dafür bin ich heute dankbar. Das war erfolgreich:

.....

.....

.....

Das Lief heute sehr gut:

- nährstoffreich gegessen
- Zeit für mich selbst gehabt
- Kontakt zu Familie/Freunden gehabt

Training heute:

\_\_\_\_\_

Regenerationstag

Tagesbewertung: 😊 😐 ☹️



# FREITAG, \_\_\_\_\_

ToDo's und Termine:

Erledigt:

  
  
  
  
  

## Tagesrückblick:

Dafür bin ich heute dankbar. Das war erfolgreich:

.....

.....

.....

Das lief heute sehr gut:

- nährstoffreich gegessen
- Zeit für mich selbst gehabt
- Kontakt zu Familie/Freunden gehabt

Training heute:

\_\_\_\_\_

Regenerationstag

Tagesbewertung: 😊 😐 😞



# SAMSTAG, \_\_\_\_\_

ToDo's und Termine: Erledigt:

.....	<input type="checkbox"/>

## Tagesrückblick:

Dafür bin ich heute dankbar. Das war erfolgreich:

.....

.....

.....

Das lief heute sehr gut:

- nährstoffreich gegessen
- Zeit für mich selbst gehabt
- Kontakt zu Familie/Freunden gehabt

Training heute:

\_\_\_\_\_

Regenerationstag

Tagesbewertung: 😊 😐 ☹️



# SONNTAG, \_\_\_\_\_

ToDo's und Termine: Erledigt:

.....	<input type="checkbox"/>

## Tagesrückblick:

Dafür bin ich heute dankbar. Das war erfolgreich:

.....

.....

.....

Das lief heute sehr gut:

- nährstoffreich gegessen
- Zeit für mich selbst gehabt
- Kontakt zu Familie/Freunden gehabt

Training heute:

\_\_\_\_\_

Regenerationstag

Tagesbewertung: 😊 😐 ☹️