



Ich schau auf mich!

Ideen für mehr Wohlbefinden



Beobachtungsbogen für meine psychische Gesundheit

DATUM:

MEINE PERSÖNLICHE MORGENROUTINE:

Meditation/Yoga

Frühstück

MEINE TAGESZIELE:



POSITIVER MUTMACHERSATZ:



WASSERBALANCE:



DINGE, FÜR DIE ICH HEUTE DANKBAR BIN:



MEINE STIMMUNG:



STUNDEN SCHLAF:

0-3 4-6 7-9 10-12

Download unter:
jugendservice.at/broschueren