FRAG' MICH WAS

Impulse für jeden Tag

Wie geht es Dir heute?

Nimm dir für 30 Tage Zeit, deine Stimmung zu reflektieren.

DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

DAY 6

DAY 7

DAY 8

DAY 9

DAY 10

DAY 11

DAY 12

DAY 13

DAY 14

DAY 15

DAY 16

DAY 17

DAY 18

DAY 19

DAY 20

DAY 21

DAY 22

DAY 23

DAY 24

DAY 25

DAY 26

DAY 27

DAY 28

DAY 29

DAY 30

DATUM: ___/___/___

Was kann ich mir für heute vornehmen, um etwas nur für mich zu machen?

DATUM: ___/___/___

In welchen Bereichen meines Lebens fühle ich mich besonders zufrieden, und warum?

DATUM: ___/___/___

Welche Beziehungen in meinem Leben tragen zu meiner mentalen Gesundheit bei, und welche könnten Verbesserungen benötigen?

DATUM: ___/___/___

Welche positiven Aktivitäten oder Hobbies integriere ich bereits in meinem Alltag?

DATUM: ___/___/___

Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, um meine mentale Gesundheit zu fördern?

DATUM: ___/___/___

Welche Gewohnheiten oder Aktivitäten helfen mir, Stress abzubauen?

DATUM: ___/___/___

Wie gut kann ich meine eigenen Bedürfnisse kommunizieren und um Unterstützung bitten?

DATUM: ___/___/___

Welche Ereignisse oder Begegnungen haben meinen Tag (positiv) beeinflusst?