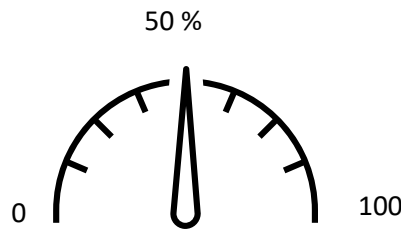


MORGENRITUAL

Wie ist mein Energielevel heute?



Wie fühle ich mich?



Angenehme Gefühle

+ aufgekratzt
+ begeistert
+ beschwingt
+ dankbar
+ entspannt
+ fasziniert
+ froh
+ gelassen
+ gespannt
+ glücklich
+ inspiriert

+ klar
+ lebendig
+ motiviert
+ neugierig
+ selbstsicher
+ souverän
+ stark
+ vergnügt
+ zufrieden
+ zuversichtlich

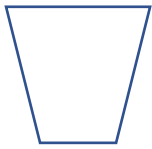


Unangenehme Gefühle

- angespannt
- ängstlich
- bestürzt
- besorgt
- deprimiert
- empört
- einsam
- erschöpft
- fassungslos
- gestresst
- irritiert

- ohnmächtig
- schwach
- verzweifelt
- traurig
- ungeduldig
- unzufrieden
- verwirrt
- wütend
- zaghaft
- zwiespältig

Sind meine Bedürfnisse erfüllt?



Achtsameit
Austausch
Ausgewogenheit
Authetizität
Autonomie
Bewegung
Effektivität
Entfaltung
Entspannung

Entwicklung
Feiern
Gesundheit
Harmonie
Intimität
Klarheit
Kreativiöt
Nähe
Ruhe

Respekt
Sicherheit
Sinn
Verbindung
Wachstum
Wärme
Wertschätzung
Zugehörigkeit

Was sind die 3 Dinge, die ich heute unbedingt erledigen will?

- 1.
- 2.
- 3.