

Selbstfürsorge Wochen Planer

So möchte ich mich
diese Woche fühlen:

Das möchte ich
erreichen:

Montag

Das tue ich heute für mich

Wann?

Wo?

Was noch?

Dienstag

Das tue ich heute für mich

Wann?

Wo?

Was noch?

Mittwoch

Das tue ich heute für mich

Wann?

Wo?

Was noch?

Donnerstag

Das tue ich heute für mich

Wann?

Wo?

Was noch?

Freitag

Das tue ich heute für mich

Wann?

Wo?

Was noch?

Samstag

Das tue ich heute für mich

Wann?

Wo?

Was noch?

Sonntag

Das tue ich heute für mich

Wann?

Wo?

Was noch?

Was hat mir diese
Woche besonders gut
getan?

Auf was möchte ich ab
jetzt verzichten?