

Woche: ... /2018/ bis 2018

Spruch:

.....
.....

Zum Thema:

Ich mache jemandem eine Freude:

Freitag.....
Samstag.....
Sonntag.....
Montag.....
Dienstag.....
Mittwoch.....
Donnerstag.....

Wer viel gibt, bekommt auch viel zurück.

Aufräumen, putzen, ... :

.....
.....
.....
.....

Erledigung bis Donnerstag

To do's für die Schule / Business

.....
.....
.....
.....

z.B. Vokabeln lernen, für Klassenarbeiten lernen, Referate vorbereiten, ...

**Platz für
Notizen oder zum zeichnen:**

Dankbarkeitstagebuch

Heute bin ich dankbar für:

Freitag

1.
2.
3.
4.
5.

Samstag

1.
2.
3.
4.
5.

Sonntag

1.
2.
3.
4.
5.

Montag

1.

2.

3.

4.

5.

Dienstag

1.

2.

3.

4.

5.

Mittwoch

1.

2.

3.

4.

5.

"In einem dankbaren Herzen herrscht immer Zufriedenheit."

Donnerstag

1.

2.

3.

4.

5.

Ich bin in dieser Woche ganz besonders dankbar für:

(Schreibe oder male)

Was finde ich an Menschen in meiner Familie / Freunde /... toll:

.....

.....

.....

Gibt es etwas, was ich auch so toll können möchte?

.....

.....

.....

Konstruktive Kritik - Welches Verhalten fand ich an (Namen einsetzen): besonders blöd in dieser Woche:

.....

.....

.....

Wie könnten diese Menschen das Blöde verbessern? Vorschläge:

.....

.....

.....

Womit mache ich mir selbst diese Woche eine Freude?

.....

.....

.....

.....

Welche Konsequenzen bin ich bereit zu tragen, wenn ich meine to do's nicht mache:

.....

.....

.....

Self care: Ich achte auf meine Gesundheit

Ich wünsche mir in dieser Woche folgende gesunde Mahlzeit(en):

1.....

2.....

Ich wünsche mir in dieser Woche folgende gesunde Leckereien:

1.....

2.....

Ich mache in dieser Woche Sport:

.....

.....

.....

Ich wünsche mir in dieser Woche etwas Zeit mit Mama, Karsten oder Omi zum Quatschen, um Angst und Probleme zu lösen:

1.....

und / oder

2.....

Ich gehe jeden Abend früh schlafen, weil der Körper 8 Stunden Schlaf in der Nacht braucht.

Uhrzeit: Freitag: Samstag: Sonntag:

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag

Meine Vision

Warum will ich mir diesen Traum erfüllen?

Wie kann ich durch meine Vision die Welt verbessern?

To do's für meinen Traum: Wochenziel

Schreibe oder male, was du diese Woche dafür tun möchtest:

Skills, Tools und Ressourcen
(Kompetenzen, Werkzeuge und Schätze)
zur Umsetzung meiner Vision

Welche Fähigkeiten muss ich lernen und üben um meine Vision zu verwirklichen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was oder wer kann mir dabei helfen?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Ressourcen habe ich, die ich zur Verwirklichung meiner Vision einsetzen kann? (z.B. Schätze, die ich verkaufen kann wenn ich Geld brauche; Freunde, die helfen können; meine Arbeitskraft, die ich gegen Geld tauschen kann usw.)

.....

.....

.....

.....

*Wochenplaner
Visionsplaner
Skills, Tools + Ressourcen
Dankbarkeits-Tagebuch*

2018

VON:

Mein großer Traum (meine große Vision)

(schreibe, male oder klebe Fotos ein)

