Wohlbefinden: ein Schritt für mich

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment. Die drei Fragen helfen beim Ordnen Ihrer eigenen Gedanken. Sie können direkt in die Felder schreiben und das ausgefüllte PDF auf Ihrem Gerät speichern oder das Blatt ausdrucken.

1. Was fehlt mir heute am ehesten: Erholung, Bewegung oder Kontakt?

2. Welcher Schritt passt zu meinen Möglichkeiten?

3. Wann probiere ich ihn aus, und wie ging es mir danach?

Eine Notizhilfe für den Alltag. Die Einordnung und Hinweise finden Sie auf der Themenseite.

Zur passenden Themenseite auf coue.ch

Kostenlos, ohne Anmeldung. Ihre Antworten bleiben in Ihrer PDF-Datei; kein Versand an Coué.