Mein Abend: Gedanken für morgen

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 schreibe ich für morgen auf, damit ich es heute nicht weiterplanen muss?

2. Welche ruhige Beschäftigung passt zu meinem Abend?

3. Welche einzelne Gewohnheit möchte ich beobachten?

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.