****

**Dein Morgenritual**

Beantworte diese Fragen am Morgen bitte schriftlich (5 Minuten Zeit einplanen):

1. Wofür bin ich in diesem Augenblick meines Lebens dankbar?
2. Worauf bin ich stolz?
3. Was erfüllt mich in diesem Augenblick meines Lebens mit Glück und Freude?
4. Was kann ich heute tun, damit ich heute Abend beim Einschlafen mit mir selbst zufrieden bin?

**Dein Abendritual**

Beantworte diese Frage am Abend bitte schriftlich (5 Minuten Zeit einplanen):

**Was lief heute richtig gut?**

1.

2.

3.