

DEIN 7-TAGE-RÜCKBLICK

Welcher Moment ist dir besonders geblieben?

Was ist mehr als einmal aufgetaucht?

Wovon möchtest du mehr?

Möchtest du weitermachen?

Mit dem HIGHLIGHTS Journal begleitest du diesen einfachen Rhythmus über 12 Wochen.

www.lifeinion.ch

HIGHLIGHTS · 12 Wochen für Momente, die guttun

EINE WOCHE ZUM AUSPROBIEREN

HIGHLIGHTS

7 Tage für Momente, die guttun

Drei Momente. Mehr braucht es nicht.

Drei Highlights pro Tag.

Notiere jeden Tag drei Momente, die dir guttun.

TAG 1 DATUM _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

TAG 2 DATUM _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

TAG 3 DATUM _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

TAG 4 DATUM _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

TAG 5 DATUM _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

TAG 6 DATUM _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

TAG 7 DATUM _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____