

# VITAL TAGEBUCH

ICH BIN AUFGEWACHT UND  
FÜHLE MICH...



Überragend



Gut



Okay



Nicht gut



Schlecht

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---



# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---



# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---



## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

# ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---

## ICH BIN AUFGEWACHT UND FÜHLE MICH...



**Überragend**



**Gut**



**Okay**



**Nicht gut**



**Schlecht**

**Welche Gedanken hast du gerade?**

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich gerade?**

---

---

---

---

**Wie hast du gestern gehandelt? Waren deine Handlungen konstruktiv?  
(Gesünder, liebevoller... etc.)**

---

---

---