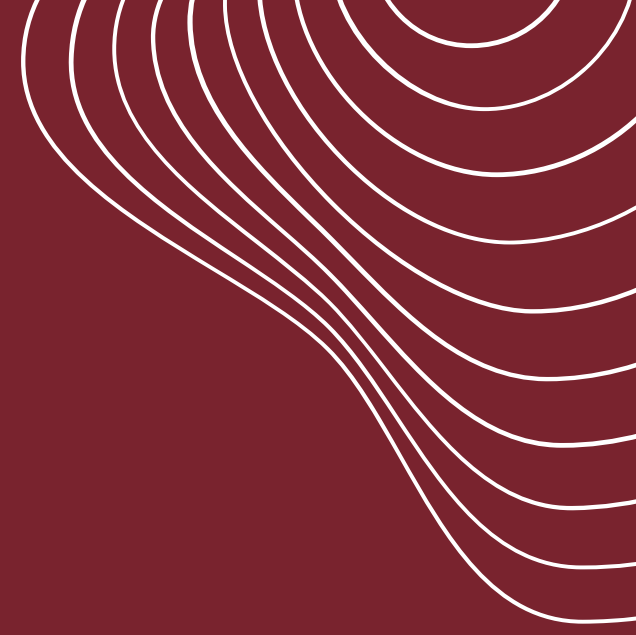


DEINE KRAFTGEBERIN
Julia Bernsee

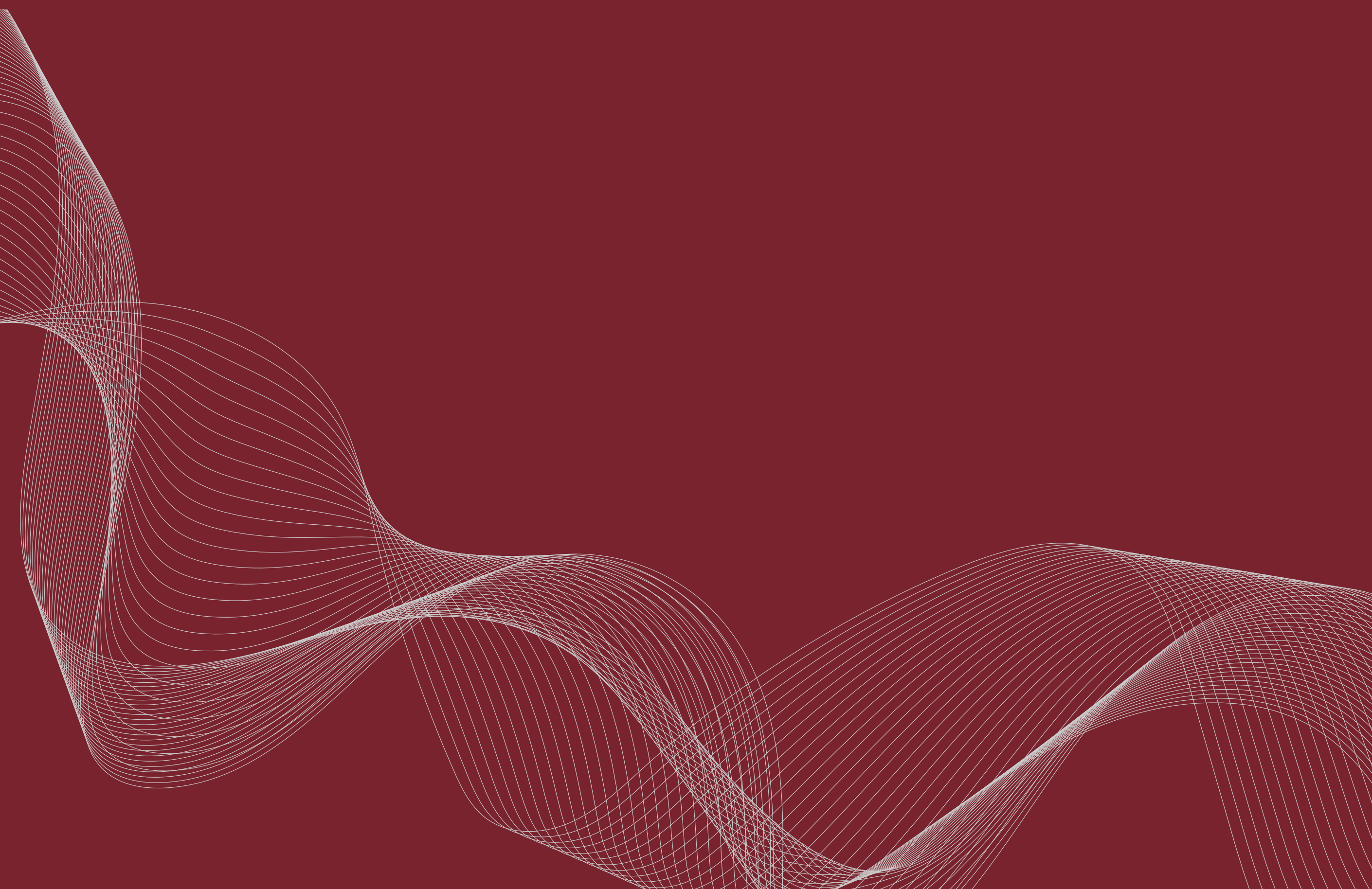
MEIN

**STRESS
TAGEBUCH**

Julia Bernsee



Vorwort





Hallo,

herzlich willkommen in deinem Stresstagebuch. Es freut mich, dass du dich entschieden hast, dieses mächtige Werkzeug in deinem Alltag zu nutzen. Ein Stresstagebuch hilft dir nicht nur dabei, deine Stressmuster über einen längeren Zeitraum zu erkennen, sondern er bietet dir vor allem die Chance, effektive Strategien zu entwickeln, um schneller zur Ruhe zu kommen.

Mein Tipp für dich: Nimm dir täglich die Zeit, deine Erlebnisse und Gefühle in diesem Tagebuch einzutragen. Nur durch regelmäßige Reflexion kannst du den vollen Nutzen aus diesem Tagebuch ziehen und einen echten Unterschied in deinem Leben bewirken.

In diesem Stresstagebuch kannst du unter anderem folgende Punkte festhalten:

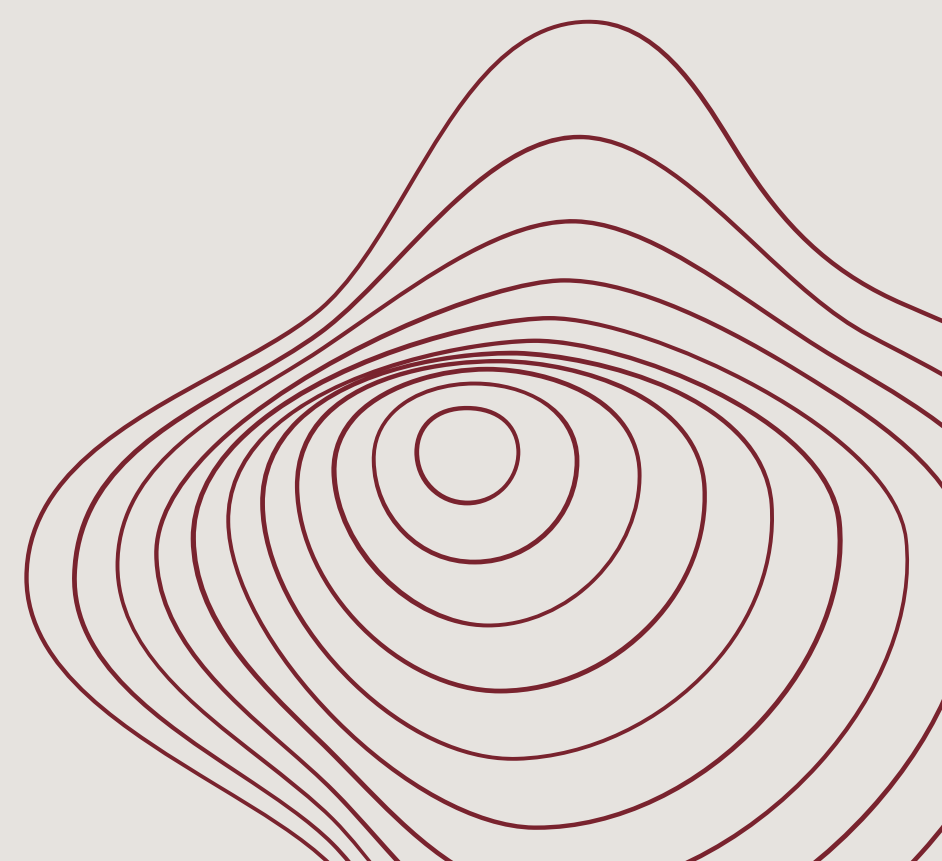
- Dein aktuelles Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was heute als erstes Stress bei dir ausgelöst hat.
- Welche Schritte du unternommen hast, um dich wieder zu entspannen.
- Wie stark sich dein Stress bis in die Nacht hinein ausgewirkt hat, ebenfalls auf einer Skala von 1 bis 10.
- Wie du dich heute Morgen beim Aufwachen gefühlt hast.

Durch das regelmäßige Ausfüllen dieses Tagebuchs erhältst du tiefe Einblicke in deine persönlichen Stressauslöser und lernst, wie du am effektivsten mit ihnen umgehen kannst.

Dieses Bewusstsein ermöglicht es dir, gezielt Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln und deine Lebensqualität zu verbessern. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen!

Deine

Julia Bernsee



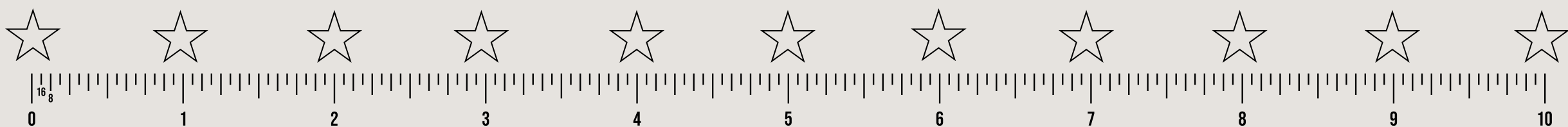
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



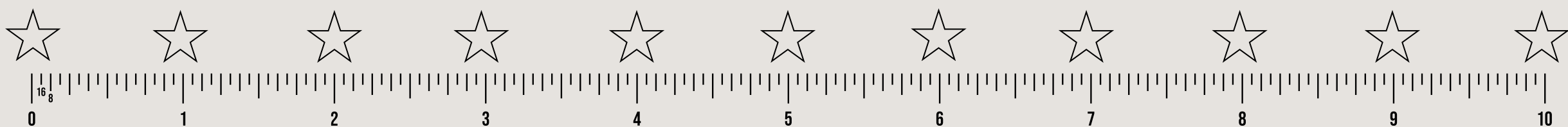
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



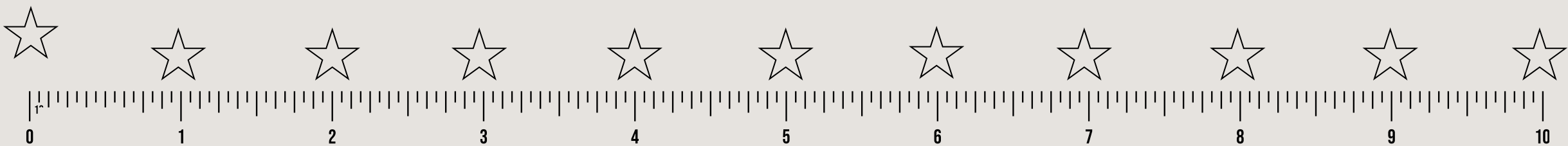
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



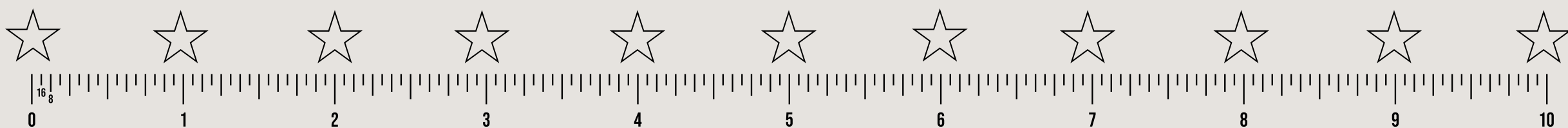
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



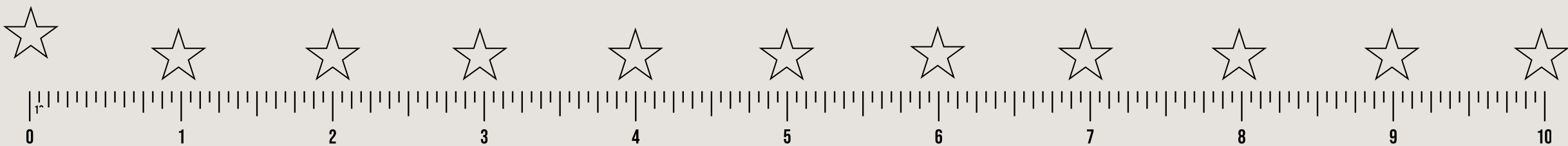
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



WÜTEND



MÜDE



TRAURIG

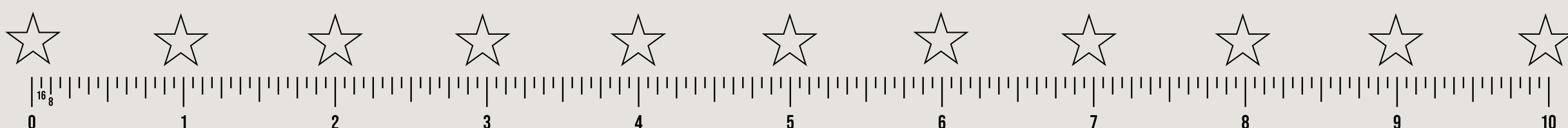


GLÜCKLICH



AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



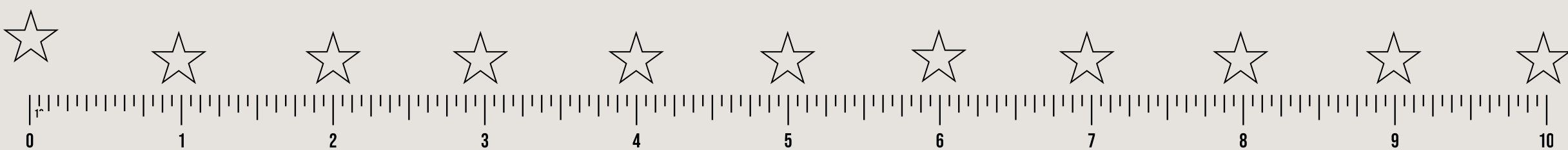
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



MÜDE



TRAURIG



VERZWEIFELT



GUT



PERFEKT



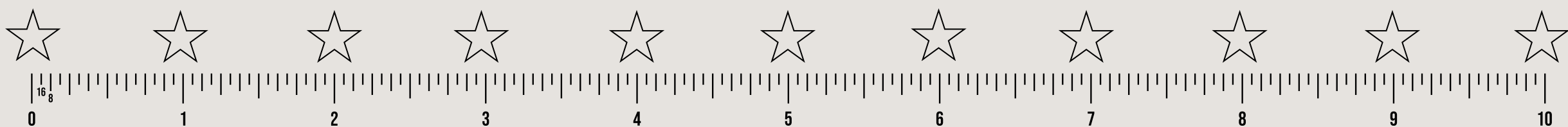
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



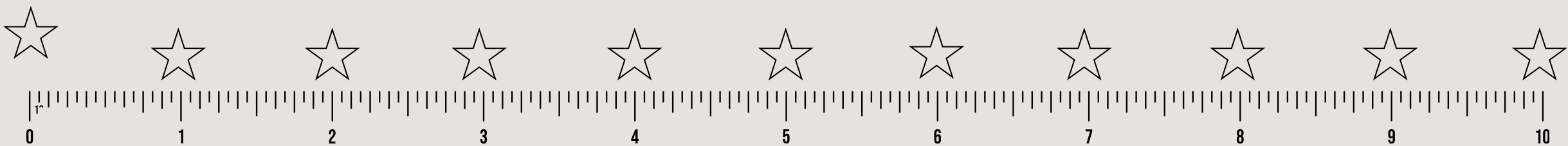
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



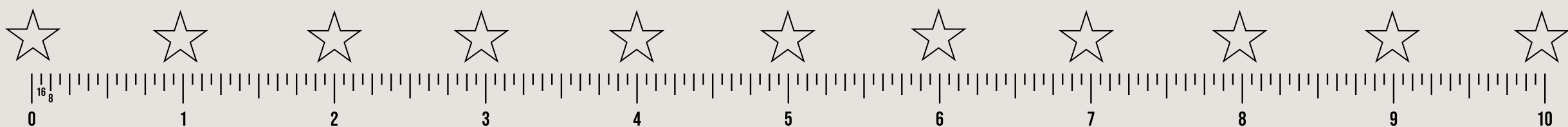
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



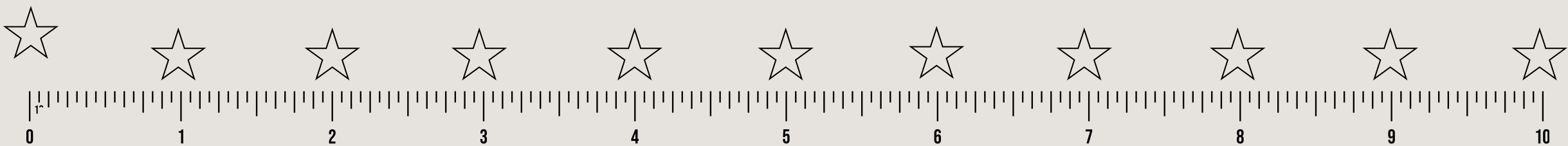
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



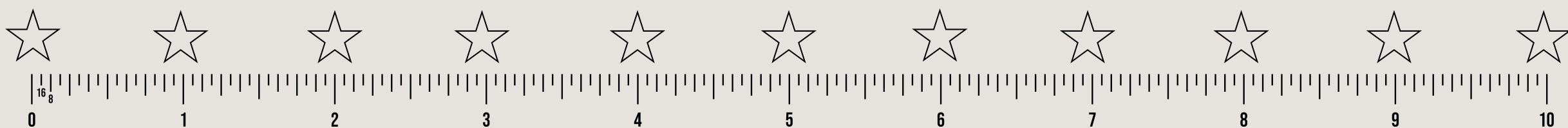
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



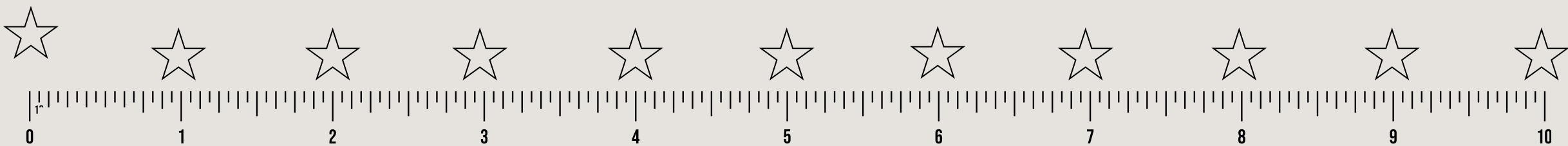
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT





***"Nichts ist so dringend, dass es
nicht warten kann."***

Voltaire



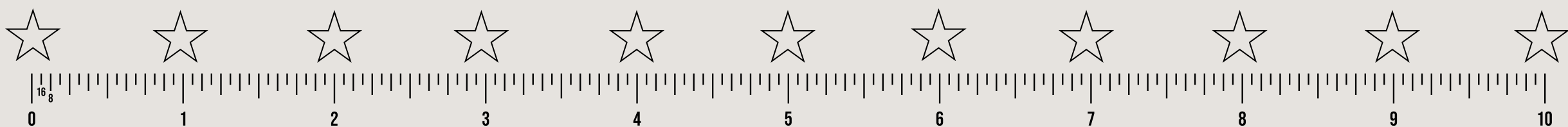
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



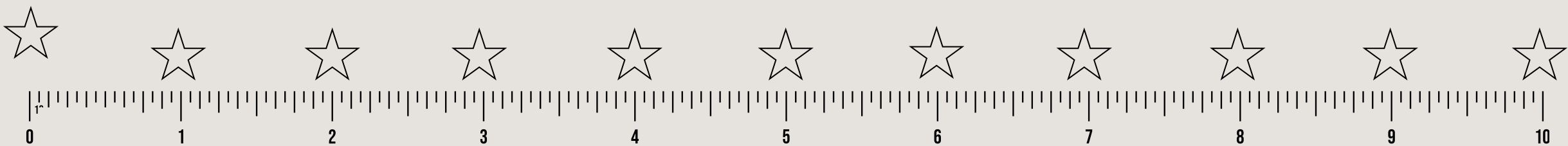
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



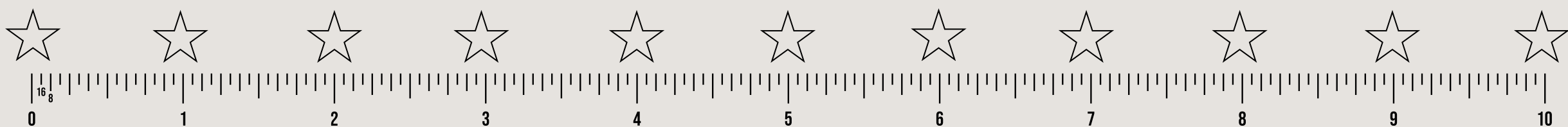
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



WÜTEND



MÜDE



TRAURIG

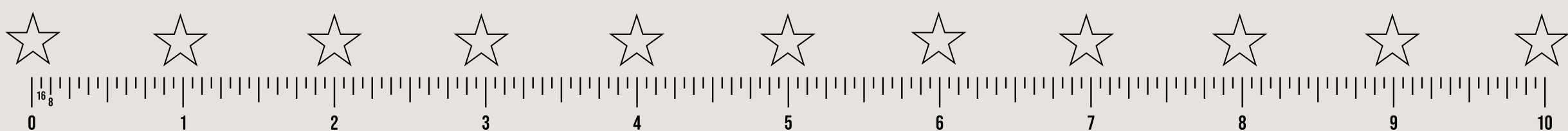


GLÜCKLICH



AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



MÜDE



TRAURIG



VERZWEIFELT



GUT



PERFEKT



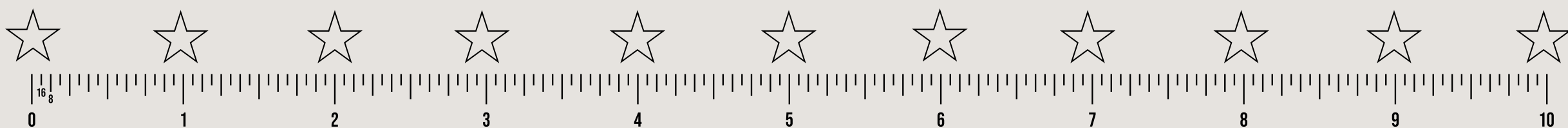
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



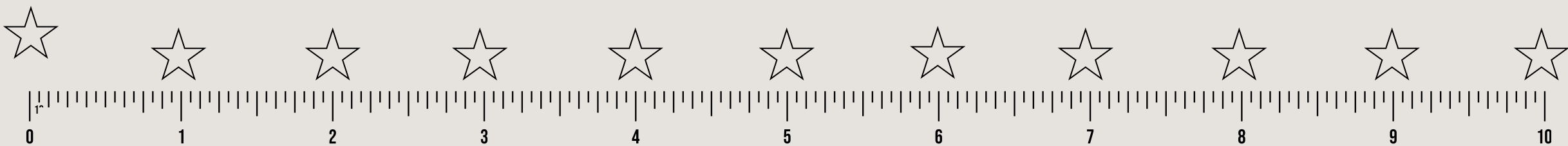
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



WÜTEND



MÜDE



TRAURIG

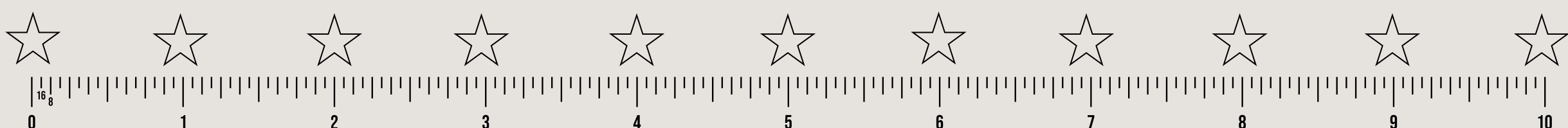


GLÜCKLICH



AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



MÜDE



TRAURIG



VERZWEIFELT



GUT



PERFEKT



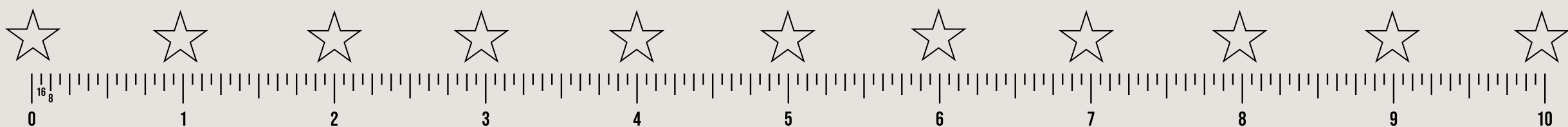
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



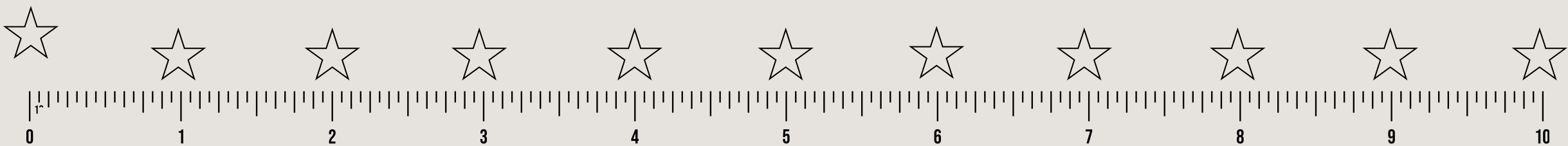
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



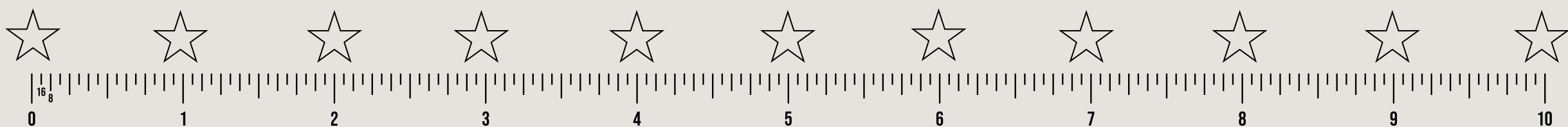
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



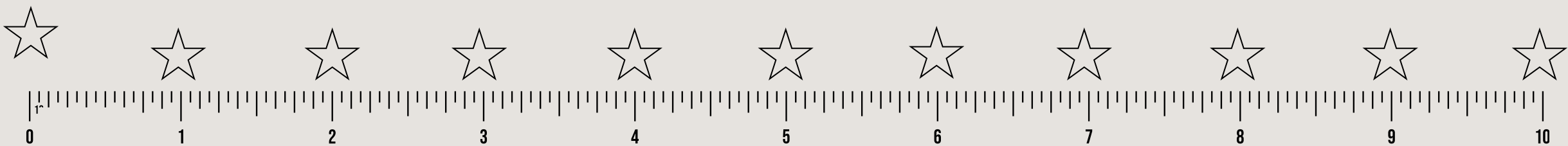
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?





***“Es gibt immer genug Zeit für die
Dinge, die wichtig sind.”***

Goethe



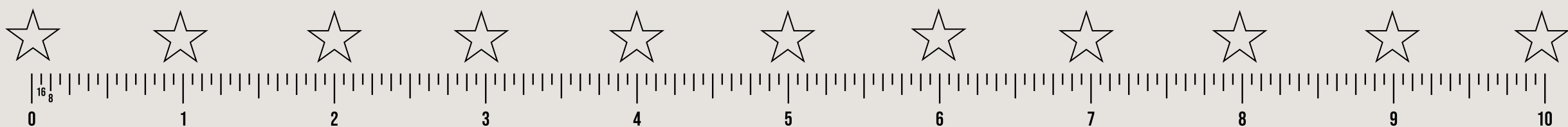
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



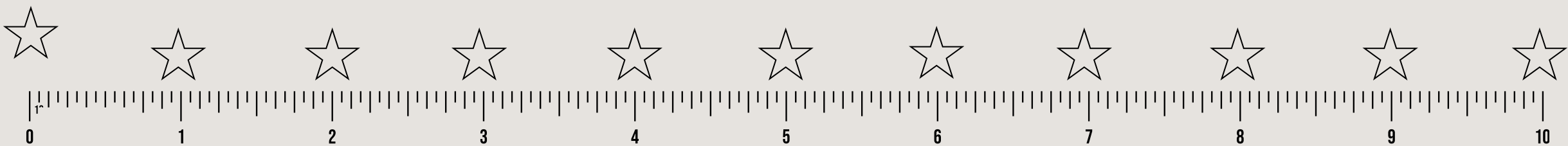
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



WÜTEND



MÜDE



TRAURIG

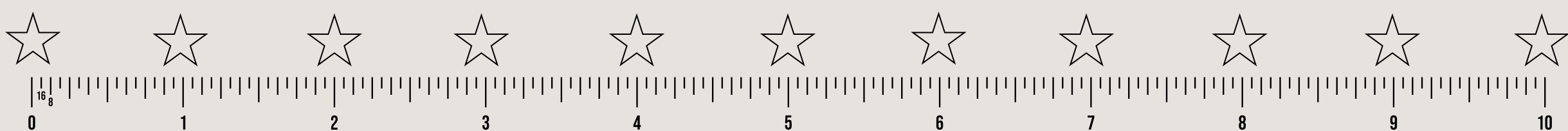


GLÜCKLICH



AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



MÜDE



TRAURIG



VERZWEIFELT



GUT



PERFEKT



DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



WÜTEND



MÜDE



TRAURIG

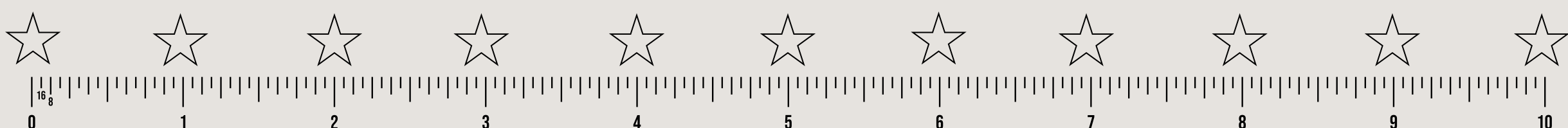


GLÜCKLICH



AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



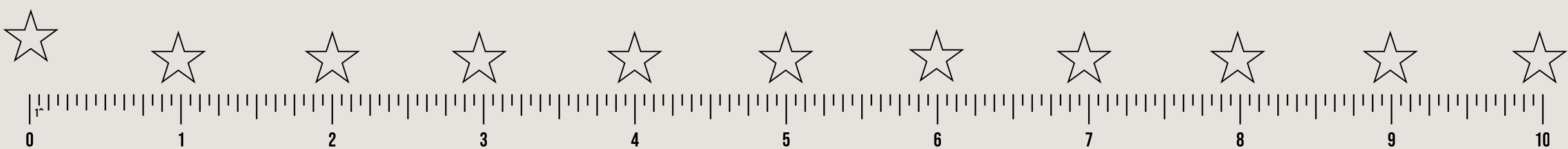
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



MÜDE



TRAURIG



VERZWEIFELT



GUT



PERFEKT



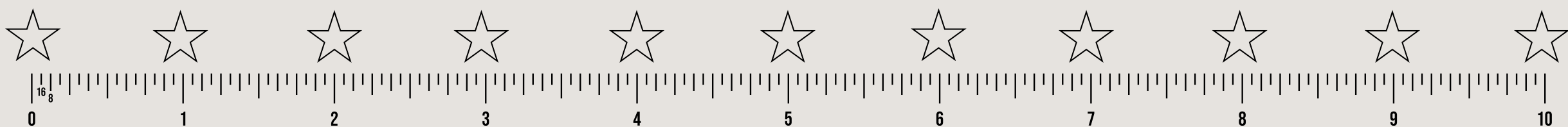
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



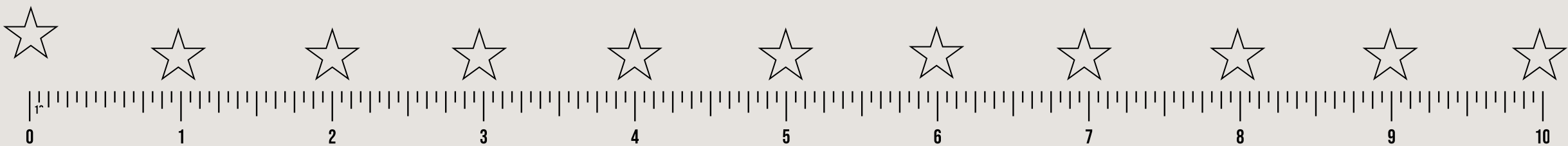
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



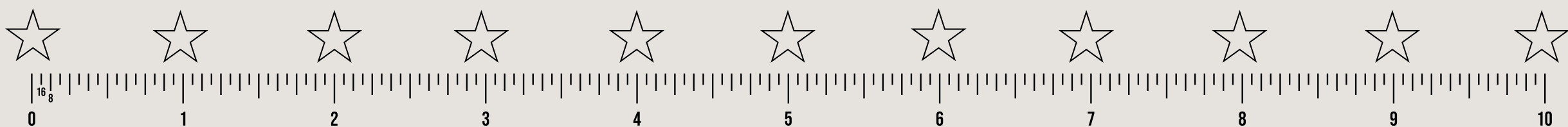
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



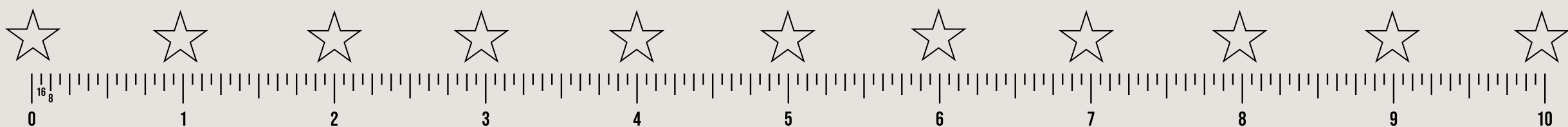
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



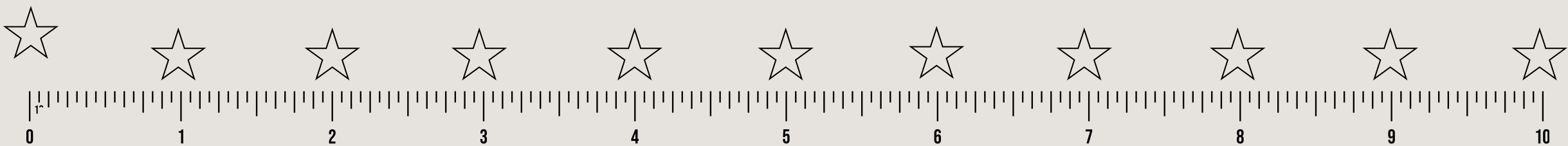
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



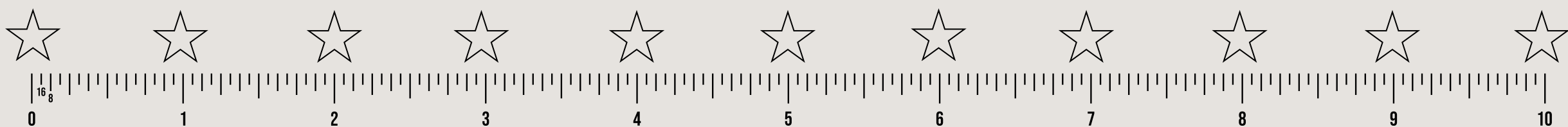
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



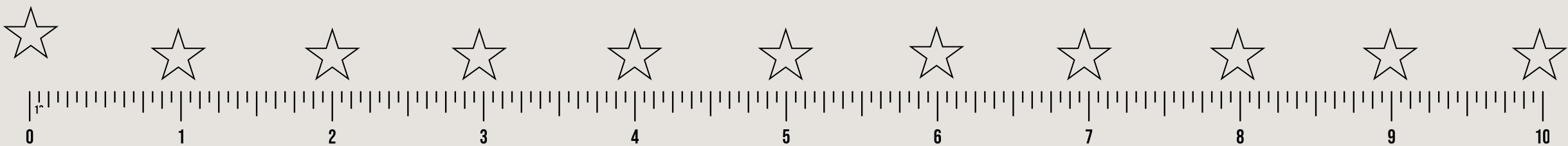
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.


WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT





***"Das Leben ist zu kurz, um es mit
negativen Menschen zu
verschwenden."***

Gordon B. Hinckley



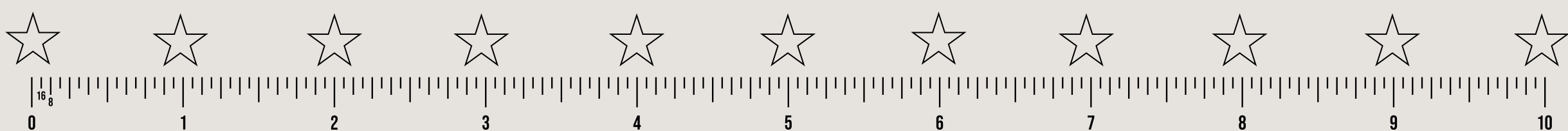
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



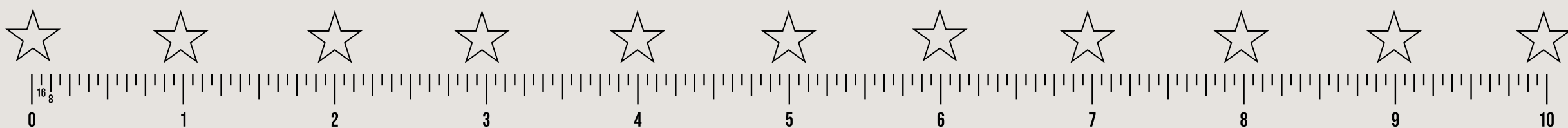
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



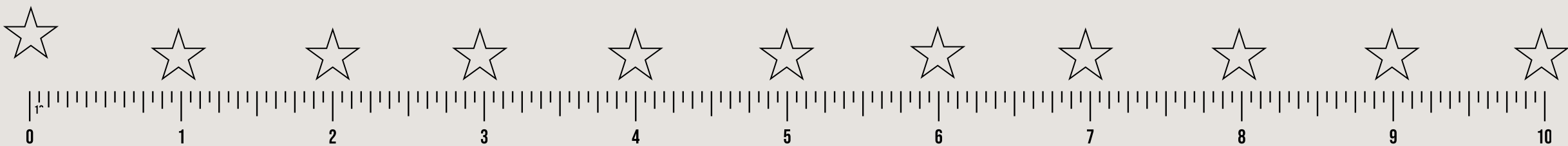
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



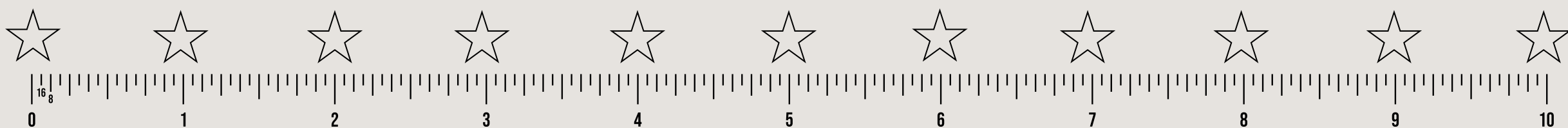
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



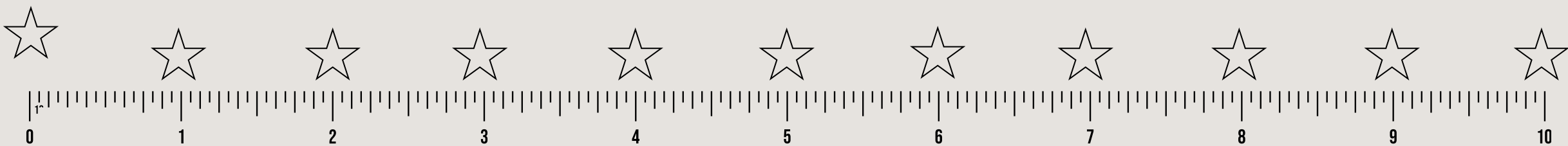
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



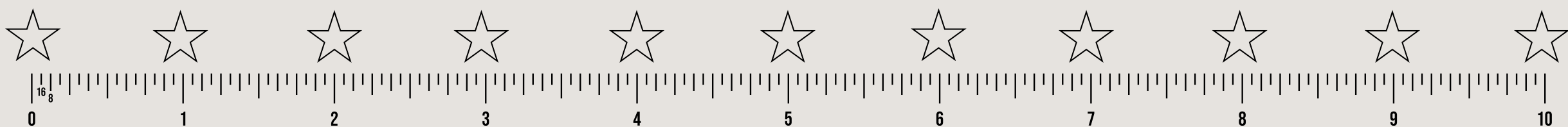
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



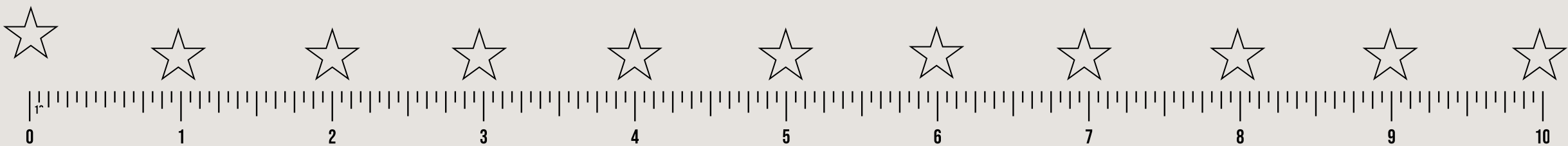
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



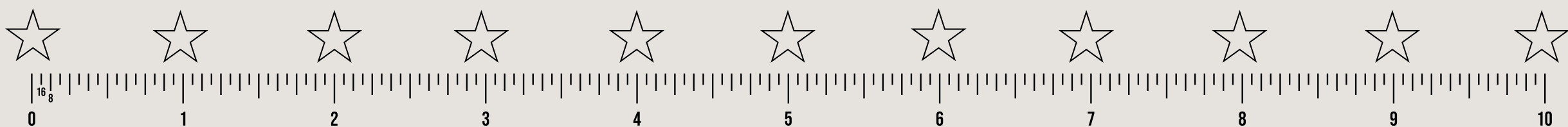
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



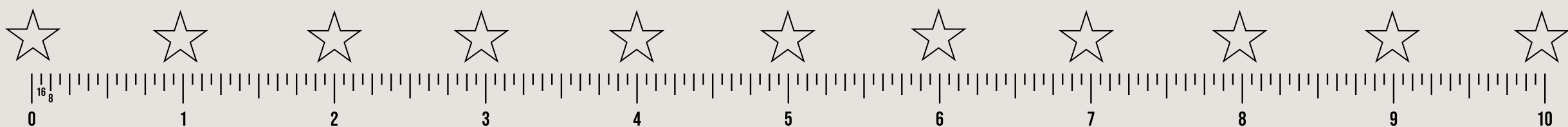
DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

WÜTEND MÜDE TRAUIG GLÜCKLICH AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



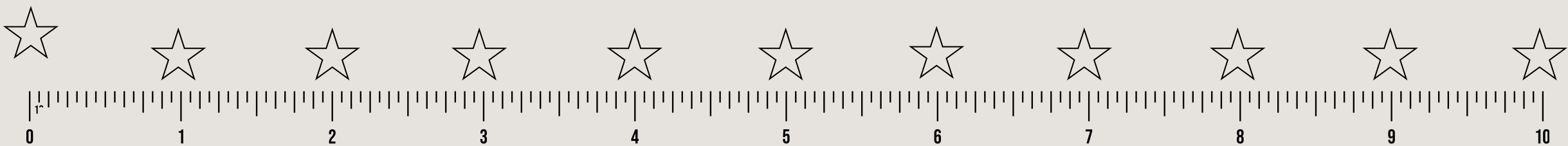
WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?

MÜDE TRAUIG VERZWEIFELT GUT PERFEKT



DATUM:

S M D M D F S

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



WÜTEND



MÜDE



TRAURIG

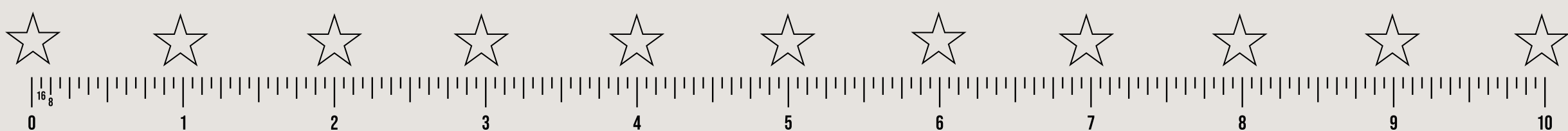


GLÜCKLICH



AUFGEREGT

DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10.



WAS HAT HEUTE DEINEN ERSTEN STRESS HEUTE AUSGELÖST?

.....
.....
.....

WIE HAST DU DEINEN STRESS WIEDER HERUNTERGEREGELT?

1. 4.
2. 5.
3. 6.

WIE STARK HAT SICH DEIN STRESS BIS IN DIE NACHT HINEIN AUSGEWIRKT?



WIE HAST DU DICH HEUTE NACH DEM AUFSTEHEN GEFÜHLT?



MÜDE



TRAURIG



VERZWEIFELT




GUT



PERFEKT





***“Gib jedem Tag die Chance, der
schönste deines Lebens zu
werden.”***

Mark Twain

