

# Mein klarer Tag

**Datum:**

---

**Meine 3 Fokusziele heute:**

---

---

---

**Was gibt mir heute Energie?**

---

---

**Verbindung heute ? mit wem oder womit möchte ich präsent sein?**

---

---

**Meine Reflexion am Abend:**

---

---

---

**Was nehme ich mit in den nächsten Tag?**

---

---

**Ich war heute ehrlich zu mir: [    ]**