

# Mental health TRACKER

DATUM

MEIN SCHLAF LETZTE NACHT WAR



STUNDEN \_\_\_\_\_

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE MORGEN?



HEUTIGE TO-DO-LISTE

- ZÄHNE PUTZEN UND WASCHEN
- AUFGABEN ERLEDIGEN
- GUT ESSEN
- BEZIEHUNG PFLEGEN
- FRISCHE LUFT
- BILDSCHIRMFREIE ZEIT
- MICH BEWEGEN
- \_\_\_\_\_

HEUTE PLANE ICH \_\_\_\_\_

KURZE PAUSEN

GLÄSER WASSER



ABENDLICHE TO-DO-LISTE

- EIN PAAR SEITEN LESEN
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- REFLEKTIEREN
- WORKOUT
- ZÄHNE PUTZEN UND WASCHEN

BIN ICH ZUFRIEDEN MIT DIESEM TAG?



ICH BIN DANKBAR FÜR

---

---

---

WAS ICH HEUTE AN MIR SELBST MAG

---

---

---

WAS ICH HEUTE GESCHAFFT HABE

---

---

---

WAS ICH MIR GERN FÜR MORGEN SAGEN WILL

NOTIZEN

SO WILL ICH MICH MORGEN FÜHLEN

---

DAHER ENTSCHIEDEN ICH MICH FÜR

---

ICH FREUE MICH AUF

---