

HELLO!

ME-TIME BOOST

YAY!

Achtsamkeit und Kreativität
Deine Challenge vom 22.-26. Juni 2024.
Nimm dir deine Zeit.

Mein heutiger Impuls ist: _____

Wie geht es mir **vor** meiner kreativen Me-time?

Wie fühle ich mich **während** der Umsetzung des Impulses?

Wie fühle ich mich **nach** der Umsetzung des Impulses?

Das nehme ich **für mich** aus diesem Impuls mit:

Weitere Gedanken:

HOORAY!