Dein Detox-Diary für das 21-Tage-Programm

Versuche täglich zu erspüren, wie du dich in den einzelnen Bereichen deines Lebens gerade fühlst und notiere es mit den einfachen Symbolen in der Tabelle.

sehr gut: ++ | gut: + | mittel: o | nicht so gut: – | eher schlecht: – –

	Ernährung	Entspannung & Schlaf	Bewegung & Fitness	Empathie & Kommunikation	Freunde, Familie &Partnerschaft	Persönliche Entwicklung & Innere Harmonie	Lebenseinstellung & Lebensfreude	Liebe & Dankbarkeit	Werte	Vision
Woche 1										
Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										
Woche 2										
Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										
Woche 3										
Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										