



## Das Gute dieser Woche



Welche Momente haben mich diese Woche  
genährt? Was hat mir Freude, Ruhe oder  
Sinn geschenkt? Wofür bin ich dankbar?

---

---

---

---

---



## Was mich bewegt hat



Was war diese Woche herausfordernd?  
Was hat mir Angst gemacht, mich  
überfordert oder traurig gestimmt?

---

---

---

---

---



## Ein Wunsch für die kommende Woche

Was wünsche ich mir für die kommende  
Woche? Was würde mir gut tun? Was  
möchte ich mir selbst schenken?

---

---

---

---

---

