MEINE TaDa! Liste

ENERGIE-CHECK

- ○ Niedrig
- ○ Mäßig
- ○ Ausreichend
- ○ Hoch

TADA! WAS ICH HEUTE GESCHAFFT HABE.

Erst nach getaner Arbeit notieren

-
-
-
-
-
-
-

UNSICHTBARE ANSTRENGUNGEN

Energie, Reizregulation & Selbstfürsorge

Pausen eingehalten, Grenzen gesetzt, Reizüberflutung bewältigt

-
-
-
-

Ruhemoment / Sensorischer Anker: Heute tat mir gut: