

DEINE ERFOLGE
IM ÜBERBLICK



	REFLEXION	ACHTSAMKEIT	FREUDE	BEWEGUNG	ERNÄHRUNG
WOCHE 1					
WOCHE 2					
WOCHE 3					
WOCHE 4					

Verwende folgende Übersicht, um einen Überblick darüber zu behalten, welche Teile du in diesem Buch schon bearbeitet hast, und um dir selber mit jedem Häkchen deine Erfolge sichtbar zu machen.