

Meine Ich-liebe-mich-selbst-Aktivitäten

Aktivität Was ich regelmäßig machen will ... (joggen, walken, radfahren, Gespräch mit Partner, gesund kochen, mit Kindern spielen usw.)	Ab jetzt! (Datum) Wie oft ? (z.B. 1 mal alle 14 Tage, 1 mal im Monat, 1 Mal ¼ Quartal)	Habe ich geschafft! (Häkchen, Kreuz, Smily)
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15