

AUSLÖSER DER GEWOHNHEITSCHLEIFE

Tag 1:

- ➔ Ort:
- ➔ Uhrzeit:
- ➔ Emotionaler Zustand:
- ➔ Vorgegangene Handlung:
- ➔ Personen in meiner Umgebung:

Tag 2:

- ➔ Ort:
- ➔ Uhrzeit:
- ➔ Emotionaler Zustand:
- ➔ Vorgegangene Handlung:
- ➔ Personen in meiner Umgebung:

Tag 3:

- ➔ Ort:
- ➔ Uhrzeit:
- ➔ Emotionaler Zustand:
- ➔ Vorgegangene Handlung:
- ➔ Personen in meiner Umgebung:

Tag 4:

- ➔ Ort:
- ➔ Uhrzeit:
- ➔ Emotionaler Zustand:
- ➔ Vorgegangene Handlung:
- ➔ Personen in meiner Umgebung:

Tag 5:

- ➔ Ort:
- ➔ Uhrzeit:
- ➔ Emotionaler Zustand:
- ➔ Vorgegangene Handlung:
- ➔ Personen in meiner Umgebung:

Tag 6:

- ➔ Ort:
- ➔ Uhrzeit:
- ➔ Emotionaler Zustand:
- ➔ Vorgegangene Handlung:
- ➔ Personen in meiner Umgebung:

Tag 7:

- ➔ Ort:
- ➔ Uhrzeit:
- ➔ Emotionaler Zustand:
- ➔ Vorgegangene Handlung:
- ➔ Personen in meiner Umgebung:

Ergebnis

- ➔ Ort:
- ➔ Uhrzeit:
- ➔ Emotionaler Zustand:
- ➔ Vorgegangene Handlung:
- ➔ Personen in meiner Umgebung: