

# Mein Tagebuch für einen guten Schlaf



Nimm dir am Abend einen Moment Zeit, um den Tag Revue passieren zu lassen und innerlich abzuschließen. Mit diesem Tagebuch bist du gut vorbereitet für den nächsten Tag und kannst beruhigt einschlafen.

Was war heute alles gut?

---

---

---

---

Wichtig für morgen

- 
- 
- 
- 

Das ist mir heute gut gelungen



---

---

Darauf freue ich mich morgen



---

---