

# Dein Erfolgstagebuch

AUTOGENES TRAINING



Tag 1 Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

Übung (z.B. Schwere)	Empfindung	Notiz (Haltung/ Besonderheiten)

Tag 2 Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

Übung (z.B. Schwere)	Empfindung	Notiz (Haltung/ Besonderheiten)

Tag 3 Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

Übung (z.B. Schwere)	Empfindung	Notiz (Haltung/ Besonderheiten)

Tag 4 Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

Übung (z.B. Schwere)	Empfindung	Notiz (Haltung/ Besonderheiten)

Tag 5 Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

Übung (z.B. Schwere)	Empfindung	Notiz (Haltung/ Besonderheiten)

Tag 6 Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

Übung (z.B. Schwere)	Empfindung	Notiz (Haltung/ Besonderheiten)

Tag 7 Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

Übung (z.B. Schwere)	Empfindung	Notiz (Haltung/ Besonderheiten)

Empfindung: 5 = optimal, 4 = sehr gut spürbar, 3 = gut spürbar, 2 = spürbar, 1 = neutral