



Datum: _____ Meine liebevolle Intention für heute: _____

Mahlzeit / Snack 1

Uhrzeit: _____ Was genau: _____

Hunger davor (1–10): _____ Sättigung (1–10): _____ Bewusstheit (1–10): _____

Gefühl / Gedanken: _____

Intuitive Wahl? (ja/eher/nein): _____ Energie danach (1–10): _____

Bemerkungen: _____

Mahlzeit / Snack 2

Uhrzeit: _____ Was genau: _____

Hunger davor (1–10): _____ Sättigung (1–10): _____ Bewusstheit (1–10): _____

Gefühl / Gedanken: _____

Intuitive Wahl? (ja/eher/nein): _____ Energie danach (1–10): _____

Bemerkungen: _____

Mahlzeit / Snack 3

Uhrzeit: _____ Was genau: _____

Hunger davor (1–10): _____ Sättigung (1–10): _____ Bewusstheit (1–10): _____

Gefühl / Gedanken: _____

Intuitive Wahl? (ja/eher/nein): _____ Energie danach (1–10): _____

Bemerkungen: _____

Mahlzeit / Snack 4

Uhrzeit: _____ Was genau: _____

Hunger davor (1–10): _____ Sättigung (1–10): _____ Bewusstheit (1–10): _____

Gefühl / Gedanken: _____

Intuitive Wahl? (ja/eher/nein): _____ Energie danach (1–10): _____

Bemerkungen: _____

„Kein Bewerten, kein Richtig oder Falsch — nur ehrliches Hinschauen.“



Energielevel heute (1–10):

Heißhunger / Gelüste

Wann? Was? Mögliche Ursache? Wie bist du damit umgegangen?

Stresslevel (1–10) und Umgang damit

Was hat dich gezogen — und was hat dir geholfen?

Bewegung & Natur

Was? Wie lange? Wie hat es sich angefühlt?

Aha-Momente / Erkenntnisse

Ein Moment von Dankbarkeit oder Freude

Wichtigster Gedanke oder Leitsatz für morgen

„Dein Körper ist dein weisester Ratgeber.“