



# Energie-Tracking

---

DAILY HEROES — Workbook

## Abend-Protokoll

---

**Was hat mir heute Energie gegeben?**

---

---

**Was hat mir Energie geraubt?**

---

---

**Was hätte ich anders machen können?**

---

---

**Wofür bin ich dankbar?**

---

---

## Cockpit-Check (täglich)

---

Körper: Wie fühlt sich mein Körper an? (1-10): \_\_\_\_

Geist: Wie klar denke ich? (1-10): \_\_\_\_

Emotion: Wie stabil bin ich emotional? (1-10): \_\_\_\_

Aktion: Was ist mein EINE Must-Do heute?