

# HEALTHY BLUEPRINTS



DEINE MORGEN ROUTINE



RUNTER VON DER COUCH



TU DIR ETWAS GUTES



EINE AUSGEWOGENE  
ERNÄHRUNG



DANKBARKEIT



GLÜCKLICH SEIN



EINE PAUSE FÜR DICH

GOOD NEWS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

TADA'S:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SOMETHING  
DIFFERENT:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ES GIBT JEDEN TAG ETWAS  
KLEINES ZU FEIERN  
DU DARFST :)

TODD'S = TADA'S

PRÜBIERE MAL ETWAS  
NEUES AUS



# MEINE WOCHE MAL ANDERS

MO



DI



MI



DO



FR



SA



SO



GOOD NEWS:

.....

.....

.....

.....

.....

TADA'S:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SOMETHING  
DIFFERENT:

.....

.....

.....

.....

.....

