





	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
 Datum							
 Energie (1-10)							
 Stress (1-10)							
 Schlaf (1-10)							

	Meine Vagus-Übung heute	Mini-Erfolg heute	Notiz <i>(so fühlt sich mein Körper heute an)</i>
Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So

