

## TAGEBUCH

*”Eine winzige  
Veränderung heute  
bringt ein dramatisch  
verändertes Morgen.“*

RICHARD BACH

Geht es nur um Muskelmasse und Knochenfestigkeit  
oder darum, dem Perfektionismus davonzulaufen?  
Oder suchen Sie nach innerer Ruhe, mehr Freude an den  
kleinen Dingen des Lebens ...? Aufschreiben!



A large, empty rectangular area defined by a dotted border, intended for writing. The area contains several horizontal dashed lines for writing.