

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
9. Gar nicht oder nur mäßig Alkohol genossen?																												
10. Gar nicht oder nur mäßig geraucht?																												
11. Die Haut vor dem Schlafengehen mit Krem eingerieben?																												
12. Wenigstens 5 Kilometer zu Fuß gegangen?																												
13. Morgens wenigstens 5 Minuten Gymnastik gemacht?																												
14. Geschwommen oder im Freien gebadet?																												
15. Sonnenbad oder Lichtbad genommen?																												
16. Wenigstens 5 Stunden im Freien aufgehalten?																												
17. Atemübung vor dem Schlafengehen gemacht?																												
18. Heiteres Gesicht gezeigt, auch und gerade bei innerer Mißstimmung?																												
19. Nicht vom Beruf gesprochen, Kurszettel oder Aufregendes gelesen?																												
20. Sich nicht um die Uhr gekümmert und keine Eile gehabt?																												
21. Keinen Stundenplan gemacht?																												
22. Keine gewaltsamen Unterhaltungen geführt?																												
23. Wieviel Stunden an gar nichts gedacht?																												
24. Niemanden angeschnauzt? Niemanden erzogen?																												
25. Nicht gerechnet, sich keine Geldsorgen gemacht?																												
26. Nicht auf Post gewartet?																												
27. Über kleine Unannehmlichkeiten nicht geärgert?																												
28. Allein gewesen und doch keine Langeweile gehabt?																												



Zeichnung von Essenther