

Ipsum faucibus vitae aliquet nec ullamcorper sit amet risus nullam. Urna nec tincidunt praesent semper feugiat nibh sed pulvinar proin. Amet consectetur adipiscing elit dui tristique sollicitudin nibh sit. Amet volutpat consequat mauris nunc congue nisi vitae suscipit. Et netus et malesuada fames ac turpis egestas integer. Suspen

mauris. Amet est placerat tincidunt imperdiet sed euismod. At tellus at magna euismod mattis. Velit aliquet sagittis id consectetur purus ut faucibus pulvinar. In nisl nisi ultrices vitae auctor eu. Facilisis volutpat est egestas dui. Erat imperdiet sed euismod nisi porta lorem mollis. Orci dapibus ultrices in iaculis nunc sed augue lacus. Justo donec enim diam vulputate ut pharetra sit. Dui vivamus arcu felis bibendum ut tristique et egestas. Facili morbi tempus iaculis urna id. Malesuada fames ac turpis egestas sed tempus urna et. Lacus laoreet non

facitur gravida arcu ac tortor dignissim. Accumsan

turpis egestas ac turpis quisque in massa. Vivamus

Vivamus sagittis lacus vel venenatis.

Made With Love

Minute



Daily & Weekly Check-ins and
Check-outs – für Frauen, die tief fühlen
und zugleich Grosses bewegen wollen.

Lead from within & create with love.
Stepli by Stepli. Your Mirjam Anna Casella

Daily Check-in *Morning*

Wofür bin ich heute dankbar?

Was ist meine Intention – und wie möchte ich mich heute fühlen?

Welche 3 Dinge nähren mich & bringen mich heute weiter?

Weitere Notizen:

*„Act like the woman you want to become.
Klarheit zieht Klarheit an.“*



Daily Check-out

Evening

Was hat mich heute berührt oder erfüllt?

Was darf ich heute anerkennen – in mir oder meinem Weg?

Worauf freue ich mich morgen, weil es mir gut tut?

Weitere Notizen:

*"Slow does not mean not doing well. It means aligned,
sustainable and deeply kind to your nervous system."*



Weekly Check-in *Monday*

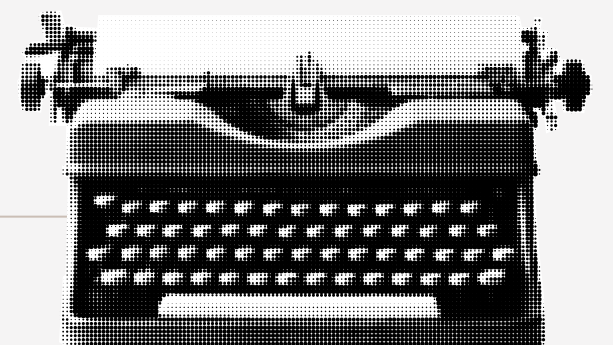
Was ist meine Intention für diese Woche – Wie möchte ich mich fühlen?

Welche 3 Prioritäten machen diese Woche erfolgreich für mich?

Was sind meine 3 wichtigsten Energieschenker diese Woche?

Weitere Notizen:

"Make your week your soul's expression."



Weekly Check-out *Friday*

Was lief diese Woche gut und hat mich genährt?

Was habe ich über mich oder meinen Weg erkannt?

Was darf nächste Woche leichter sein?

Weitere Notizen:

*"I can achieve my wildest creative dreams
going slow and resting often."*

