Tee-Journal zur Steigerung der Konzentration

Datum	Uhrzeit	Ort / Umgebung	Teesorte & Marke	Konzentrationsniveau vorher	Konzentrationsniveau nachher	Körperliche Wahrnehmung	Stimmung / Mentaler Zustand	Dauer der Wirkung	Bewertung

Vorlage von https://www.teelexikon.com/