


Affirmationstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — ...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

Heutige Affirmation *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr —...)*

Warum ich daran glaube *(welche belege aus deinem leben stützen diese affirmation? nenne konkrete ...)*

Visualisierung *(stelle dir deinen erfolg lebhaft vor — beschreibe ihn, als wäre er real)*

Heutige Belege *(was ist heute passiert, das deine affirmation bestätigt? auch kleine momente zählen)*

Zweifel loslassen *(benenne die zweifel oder begrenzenden glaubenssätze, die heute aufkamen — sie zu ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*
