


Trennungstagebuch



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

-
- Find a quiet moment each day — morning or evening — and write without self-editing
 - Start with your feelings: name every emotion honestly, even if they conflict
 - Move through each section in order; let each prompt build on the last
 - Return to your affirmation and future vision whenever doubt or sadness spikes
 - Re-read past entries weekly to witness your own healing in real time



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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

Datum: _____

Wie ich mich fühle *(sei ehrlich. kein gefühl ist falsch. benenne es, um es zu zähmen)*

Selbstliebe-Aussage *(etwas, das du heute an dir schätzt)*

Grenze *(eine gesunde grenze, die du setzt oder beibehältst)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Zukunftsvision *(wie sieht deine ideale zukunft jetzt aus?)*

Affirmation des Tages *(eine positive aussage, an die du über dich selbst glaubst)*

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