


Bullet Journal



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

-
- Write your main focus for the day at the top
 - List your top 3 priorities — the most important tasks
 - Use rapid logging: • for tasks, ○ for events, — for notes
 - Cross out completed tasks, migrate unfinished ones to the next day
 - End the day with gratitude and free-form notes



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*

Datum: _____

Heutiger Fokus *(ein satz — was zählt heute am meisten?)*

Prioritäten *(deine top-3-aufgaben. wenn du heute nur drei dinge tun könntest — welche?)*

Aufgaben *(verwende • für aufgaben, ○ für termine, — für notizen. streiche erledigte durch)*

Ereignisse *(meetings, termine und zeitgebundene aktivitäten)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? sei konkret)*

Notizen *(ideen, gedanken, beobachtungen — alles, was es wert ist, festgehalten zu werden)*