Fünf-Minuten-Tagebuch

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

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute

TAGESEINTRAG

FÜNF-MINUTEN-TAGEBUCH

Datum _____

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN

Wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Moment oder eine Sache

MEIN ZIEL FÜR HEUTE

Eine bedeutsame Sache, die du heute erreichen willst

AFFIRMATION DES TAGES

Schreibe eine positive Aussage in der Gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr — z.B. 'Ich bin selbstsicher und fähig'

BESTER MOMENT

Was war der beste Moment oder das Highlight deines Tages?

WAS MORGEN BESSER MACHEN WÜRDE

Eine Sache, die morgen noch besser machen würde als heute