


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

Datum: _____

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

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...*)

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*)

Datum: _____

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

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...)*

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)*

Datum: _____

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

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...*

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)*

Datum: _____

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

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...*

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)*

Datum: _____

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

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...)*

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)*

Datum: _____

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

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...)*

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)*

Datum: _____

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

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...*

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)*

Datum: _____

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

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...*

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)*

Datum: _____

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

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...)*

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)*

Datum: _____

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

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...*)

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*)

Datum: _____

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

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...*

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)*

Datum: _____

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

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...)*

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)*

Datum: _____

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

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...)*

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)*
