


Mondtagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

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

-
- Note the current moon phase each day — use the hint for phase names
 - Rate your energy (1-10), mood (1-10), and sleep quality (1-5)
 - Write your moon reflection: how the phase resonates with your life right now
 - Set a clear intention for the lunar cycle and record any ritual you practiced
 - On full or new moon, note what you are grateful for and what you are ready to release



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion *(wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)*

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Ritual *(hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)*

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion *(wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)*

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Ritual *(hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)*

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion *(wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)*

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Ritual *(hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)*

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion *(wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)*

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Ritual *(hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)*

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion *(wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)*

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Ritual *(hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)*

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion *(wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)*

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Ritual *(hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)*

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion *(wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)*

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Ritual *(hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)*

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion *(wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)*

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Ritual *(hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)*

Dankbarkeit *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)*

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)

Datum: _____

Mondphase: _____

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mondreflexion (wie passt die heutige mondphase zu dem, wo du gerade im leben stehst?)

Intention (was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)

Ritual (hast du heute ein mondritual praktiziert — journaling, meditation, kerze, kristalle...)

Dankbarkeit (wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen moment oder eine sache)
