


Motivati**o**nstagebuch



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: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*

Datum: _____

Warum es wichtig ist *(warum ist dir dieses ziel wirklich wichtig? verbinde es mit deinem lebenssinn)*

Heutiges Ziel *(was ist das wichtigste ziel, das du heute erreichen willst?)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Schwung-Check *(auf einer skala von 1-10, wie viel schwung spürst du gerade in richtung deines ziels?)*

Belohnung *(wie wirst du dich für deinen fortschritt belohnen?)*
