


Ein-Satz-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

-
- Open to today's date and write one sentence that headlines the day — your first thought wins
 - Note your mood in one word and something you are grateful for
 - In future years, read what you wrote on this same date and notice how you have changed
 - Review a full month at a glance to see the story of your life unfolding



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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

Datum: _____

Ein Satz *(wenn heute eine schlagzeile wäre — wie würde sie lauten? ein satz, der diesen tag einfängt)*

Stimmung (1-10) *(wie fühlst du dich gerade? ein wort oder satz)*

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