

---





# Persönliches Wachstumstagebuch

---



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:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Heutige Absicht** *(was ist die eine sache, auf die du dich heute konzentrieren, die du erreichen oder verkö...)*

**Mindset-Check** *(wachstumsorientiert oder starr? wie bist du heute an herausforderungen herangegangen?)*

**Komfortzone erweitern** *(was hast du getan, das dir angst machte oder sich unbequem anfühlte?)*

**Fähigkeit in Entwicklung** *(an welcher fähigkeit arbeitest du gerade aktiv?)*

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

**Heutige Hürde** *(welche herausforderung oder hürde ist dir heute begegnet? wie hast du reagiert?)*

**Heutige Lektion** *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

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