


Zitate-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: _____

Zitat *(schreibe das genaue zitat, das dich berührt hat — genauigkeit ehrt den ursprünglichen gedanken)*

Autor *(wer hat das gesagt oder geschrieben? vollständiger name, falls bekannt)*

Quelle *(buch, rede, film, lied — wo hast du das gefunden?)*

Warum es mich anspricht *(was spricht dich an diesem zitat gerade persönlich an?)*

Wie ich es anwende *(ein konkreter weg, wie du diese weisheit heute oder diese woche umsetzen kannst)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Datum: _____

Zitat *(schreibe das genaue zitat, das dich berührt hat — genauigkeit ehrt den ursprünglichen gedanken)*

Autor *(wer hat das gesagt oder geschrieben? vollständiger name, falls bekannt)*

Quelle *(buch, rede, film, lied — wo hast du das gefunden?)*

Warum es mich anspricht *(was spricht dich an diesem zitat gerade persönlich an?)*

Wie ich es anwende *(ein konkreter weg, wie du diese weisheit heute oder diese woche umsetzen kannst)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*
