

---



# Reflexionstagebuch

---



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

- 
- Find 5-10 quiet minutes at the end of your day — after dinner or before sleep
  - Record the single highlight or best moment that made today meaningful
  - Write the most important lesson you learned or observed today
  - Identify one specific thing you could do better — be constructive, not self-critical
  - Name 1-2 things you are genuinely grateful for, then set a clear intention for tomorrow



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal



























































