


Selbstwerttagebuch



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: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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

Datum: _____

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

Meine positiven Eigenschaften *(liste eigenschaften auf, die du wirklich an dir magst — fähigkeiten, ch...*

Heute genutzte Stärken *(welche persönlichen stärken hast du heute eingesetzt?)*

Negative Gedanken umrahmen *(fange einen selbstkritischen gedanken ein und formuliere ihn freundl...*

Wie ich gut zu mir war *(wie hast du dich heute mit fürsorge, geduld oder mitgefühl behandelt?)*

Affirmation des Tages *(schreibe eine positive aussage in der gegenwartsform, als wäre sie bereits wahr...*

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