

Mein Energie-Tagebuch

HEUTE IST

EINTRAG AM MORGEN (3 MINUTEN)

Ich bin dankbar für ...

1.
2.
3.

Was ist mein Ziel für heute? Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

.
.

Positive Selbstbekräftigung

.

EINTRAG AM ABEND (3 MINUTEN)

Was ist mir heute besonders gut gelungen?

.
.

Was hätte ich heute besser machen können?

.
.

Tolle Dinge, die ich heute erlebt (und/ oder gelernt) habe ...

1.
2.
3.

Mein Energie-Tagebuch

HEUTE IST

EINTRAG AM MORGEN (3 MINUTEN)

Ich bin dankbar für ...

1.
2.
3.

Was ist mein Ziel für heute? Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

.
.

Positive Selbstbekräftigung

.

EINTRAG AM ABEND (3 MINUTEN)

Was ist mir heute besonders gut gelungen?

.
.

Was hätte ich heute besser machen können?

.
.

Tolle Dinge, die ich heute erlebt (und/ oder gelernt) habe ...

1.
2.
3.