

# Tages-Journal



## Morgenstunden

Mein erster Gedanke nach dem Aufwachen

---

Heute nehme ich mir fünf Minuten Zeit für

---

Darauf freue ich mich

---

Etwas Neues, das ich heute ausprobieren möchte

---

## Am Tag

Positive Selbstbekräftigung

---

Ich bin dankbar für

---

Deine Werte im Leben

---

Dein Schatz im Alltag

---

## Abendstunden

Großartige Dinge, die ich heute erlebt habe

---

Ein Gefühl, das ich heute loslassen möchte

---

Der schönste Moment des Tages

---

Ich freu mich auf morgen, weil

---

Das habe ich heute gelernt

---

## Und nun das Wichtigste:

Drei Dinge, die ich an mir mag

---

---

---