



Datum:

Blank box for writing the date.

# Glücks- & Erfolgsjournal

**Meine Ziele:** Schreibe morgens deine 3 wichtigsten Ziele auf & visualisiere dich mit diesen Zielen

- 1. \_\_\_\_\_ per \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_ per \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_ per \_\_\_\_\_

**Wofür bin ich dankbar?** Liste morgens 5 – 10 Fakten wofür du im JETZT dankbar bist

- 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

**Was habe ich heute gut gemacht? Worin war ich erfolgreich?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Was habe ich heute getan, um meinen Zielen näher zu kommen?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wem habe ich heute womit eine Freude bereitet, glücklich gemacht?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Was habe ich mir heute Gutes getan? Womit habe ich mir heute Wertschätzung, Anerkennung und Liebe geschenkt?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Worauf bin ich stolz?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**DANKE, DANKE, DANKE**

**Ich bin großartig & einzigartig. Ich bin ein Geschenk für die Welt. Ich lebe dies täglich!**

