

**Dankbarkeit**

Datum .....

**Die 5 am Tag**

**Der Beweis**

**Heute neu:**

• DAS NEUE IST GUT •

**Dein Tages-Highlight**

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....



# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....



# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....



# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....

# Ja, ich mach's

Heutiges Datum: .....

## Dankbarkeit: 10 Dinge für die ich heute dankbar bin

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

**Die 5 am Tag:** Frage Deinen Inneren Coach, was die 5 Dinge sind, die Du heute unbedingt machen solltest. Schreibe sie auf und plane sie in Deinen heutigen Tag.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Heute NEU:** mache heute irgendetwas NEUES, egal was...schreibe es auf.

.....

**Der Beweis:** notiere 5 Mikro-Erfolge, die Dir beweisen, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**Mein Tages-Highlight:** Was war das Beste, Schönste, Erfolgreichste am heutigen Tag?

.....