



Dankbarkeit

A brown-bordered template for a gratitude journal. At the top center is a green envelope icon with a red heart. Below it, the word "Dankbarkeit" is written in white. A vertical line of red dots is on the left side of a large white writing area.

Datum



Die 5 am Tag

A journal template with a black and white striped border. The title "Die 5 am Tag" is in red. On the left side, there are five red stars with green outlines, each next to a horizontal line for writing.



Der Beweis

A journal template with a light blue background and a pink hot air balloon illustration. The title "Der Beweis" is in pink. Below the title are five sets of horizontal dotted lines, each preceded by a small pink floral icon.



Frag' Deinen Inneren Coach

Heute neu:

• DAS NEUE IST GUT •

A blue-bordered journal template with a white writing area. The title "Frag' Deinen Inneren Coach" is in green. Below the writing area is the phrase "• DAS NEUE IST GUT •" in white. The template features large white quotation marks on the left and right sides.



Dein Tages-Highlight

A journal template featuring a large, bright, golden sunburst graphic. Below the graphic is the text "Dein Tages-Highlight" and a horizontal golden bar.

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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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 Dein zukünftiges Selbst, 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?

.....