

Daily JOURNAL

HEUTE

Wie habe ich mich heute
gefühlt?

Energielevel (1-10): _____

Stimmung: 😊 😐 😒 😞 😡

Was hat mich heute beschäftigt?

Was hat mir heute gut getan?

Welche tollen drei Dinge habe ich heute erlebt?

MORGEN

Wie schaue ich auf den
morgigen Tag?

Vorfreude (1-10): _____

Stimmung: 😊 😐 😒 😞 😡

Worauf möchte ich mich morgen konzentrieren?

Was kann ich morgen anders machen?

Wie kann ich mir morgen etwas Gutes tun?

Notes