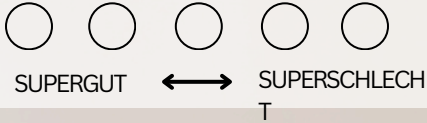


# Mein persönliches Tagesjournal

Darum \_\_\_\_\_

Wie geht es mir?



Meine positive Tagesaffirmation, welche mich durch den Tag begleitet:

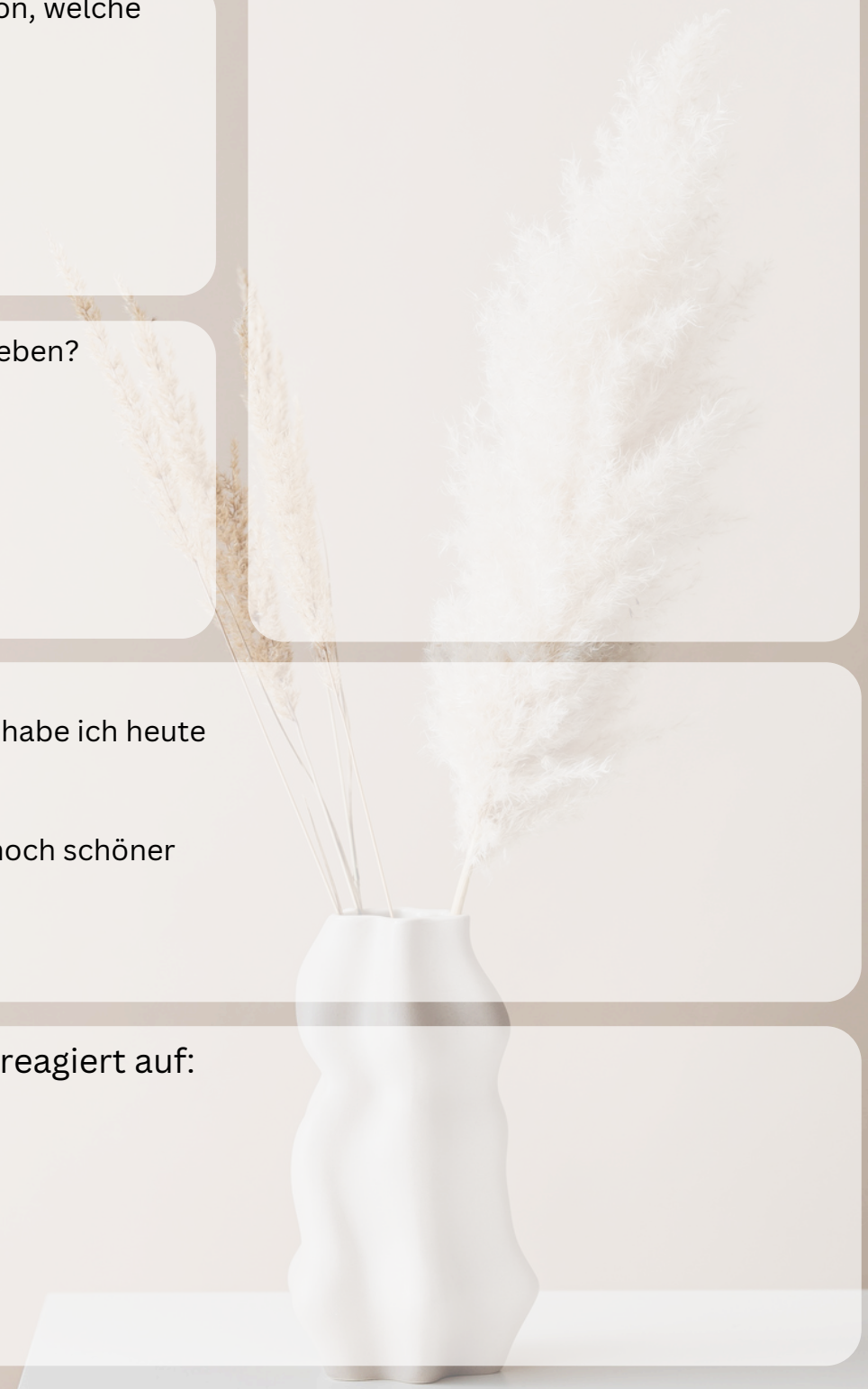
Wofür könnte ich mich selbst lieben?

## Fragen am Abend

- Was für drei schöne Dinge habe ich heute erlebt?
- Wie hätte ich meinen Tag noch schöner gestalten können:

Ich habe heute sehr stark reagiert auf:

So möchte ich heute meinen Tag gestalten:



# Inspiration für dein Journal

Dieses Journal soll dich dabei unterstützen, deine Tage bewusster zu gestalten und dich selber bewusster wahrzunehmen.

- Stimmungstracker: Das Feld, wie du dich fühlst, kannst du am Morgen und am Abend ausfüllen - dann kannst du am Ende des Tages sehen, wie sich dein Befinden im Verlaufe des Tages verändert.
- Denke Dir jeden Morgen eine positive Affirmation aus, welche dich den Tag durch begleitet (du darfst diese immer wieder für dich rezitieren). Dies könnten sein: Ich bin liebenswert, ich genüge, ich schaffe das, etc.
- Frage dich jeden Morgen bevor du aus dem Haus gehst, wofür du dich selbst lieben könntest. Stelle dich dazu vor einen Spiegel und sage deinen Satz von Herzen zu dir selbst.
- Nimm dir jeden Morgen, bevor du dein Handy einschaltest, Zeitung liest, etc. einen Moment Zeit in dich zu kehren und stelle dir vor, wie du deinen heutigen Tag gestalten könntest. Visualisiere deinen Tag vor deinem inneren Auge, sodass du es dir nicht nur denken, sondern innerlich auch richtig fühlen kannst. Erinnerung dich immer wieder im Verlaufe des Tages daran.
- Reflektiere für dich am Abend, welche 3 schönen Dinge du den Tag durch erlebt hast und wie du deinen Tag allenfalls noch besser und schöner hättest gestalten können.
- Die Spalte "auf was habe ich heute besonders reagiert" soll dir dabei helfen zu erkennen, welche Situationen bei dir eine übermässige Reaktion (allenfalls Trigger) hervorgerufen haben. So kannst du lernen, in Zukunft besser damit umzugehen und sie früher zu erkennen.

made with love by [www.miloha.ch](http://www.miloha.ch)