

KAFFEEKAMPAGNE

MONATSJOURNAL

Dankbarkeitstagebuch

Monat: _____

von: _____

„Denke nicht so oft daran, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.“

– Marcus Aurelius

Monatsbeginn – Standortbestimmung

So geht es mir gerade (1 = sehr schlecht | 10 = sehr gut):

Gesamtstimmung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gesundheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beziehungen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Diesen Monat möchte ich mich besonders fokussieren auf:

1. _____

2. _____

Tagesreflexion – Tag 1

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 2

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 3

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 4

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 5

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 6

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 7

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 8

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 9

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 10

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 11

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 12

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 13

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 14

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 15

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 16

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 17

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 18

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 19

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 20

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 21

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 22

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 23

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 24

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 25

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 26

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 27

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 28

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 29

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Tagesreflexion – Tag 30

Datum: _____

1. Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____

2. Heute möchte ich bewusst:

3. Das habe ich heute Gutes erlebt:

- _____
- _____

4. Eine Sache, die ich morgen besser machen möchte:

Monats-Reflexion (Abschluss)

Was hat sich in diesem Monat positiv verändert?

Wofür bin ich in diesem Monat besonders dankbar?

Was nehme ich in den nächsten Monat mit?

KAFFEEKAMPAGNE