

# MONATS-ZIEL

MONAT \_\_\_\_\_



Mein Ziel:

Mein Warum:

Wieso möchte ich es erreichen?

Mein Wann:

Wann möchte ich es erreicht haben?

Mein Plan:

Was werde ich tun?

etwaige Hindernisse:

Unterstützung

# CHECKLISTE

KW \_\_\_\_\_



## GLÜCKSMOMENTE

GLÜCKSMOMENT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Bring jemanden zum Lächeln.							
Mach jemandem eine Freude.							
Gönn dir etwas Leckeres.							
Höre Feel-Good-Musik.							
Tanze ausgelassen.							
Raus ins Freie: Zu Fuß gehen							
Raus ins Freie: Natur genießen							
Mach etwas Lustiges.							
Lass deinen Frust gezielt hinaus.							
Gönn dir 10 Min. Nichts-Tun.							
Lache herzlich.							
Sei dankbar.							

# WOCHEN-PLAN

KW \_\_\_\_\_



Das möchte ich in dieser Woche erreichen:

Das ist meine Strategie:

Ich brauche dazu:

Ich tue Folgendes:

	→	
	→	
	→	
	→	

Das lasse ich in dieser Woche los:

Darauf achte ich mehr:

# DAILY JOURNAL

DATUM \_\_\_\_\_

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO



WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

---

---

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

---

---

WORÜBER HABE ICH HEUTE GELACHT?

---

---

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

---

---

WAS KANN ICH MORGEN ANDERS ODER BESSER MACHEN?

---

---

# DAILY JOURNAL

DATUM \_\_\_\_\_



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Meine großartigen Momente:

Meine heutigen Erfolge

Ziele

Erlebnisse

---

---

---

---

---

---

---

---

Meine heutigen Erkenntnisse:

Davon möchte ich mehr haben:

---

---

---

---

# MEIN JOURNAL

DATUM \_\_\_\_\_



MO DI MI DO FR SA SO

20 DINGE, DIE ICH AN MIR LIEBE...

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

# MEIN JOURNAL

DATUM \_\_\_\_\_

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

## SELBSTLIEBE FRAGEN

02

WIE MÖCHTEST DU DICH FÜHLEN, WENN DU NACHHAUSE KOMMST?

---

---

WANN HAST DU DAS LETZTE MAL FREUDE EMPFUNDEN?

---

---

WAS MÖCHTEST DU UNBEDINGT NOCH ERLEBEN?

---

---

SCHENKST DU DIR SELBST ANERKENNUNG?

---

---

WER BIST DU? WER MÖCHTEST DU SEIN?

---

---

WIE BELOHNST DU DICH?

---

---

WAS KANNST DU HEUTE SCHÖNES FÜR DICH TUN?

---

---



## IMPRESSUM

Daniela Decker  
N.-Schönbacher-Str. 4 | 8052 Graz | Österreich

Kontakt | [daniela@pieceofparadise.at](mailto:daniela@pieceofparadise.at)



## COPYRIGHT

Copyright | Daniela Decker 2021  
Alle Rechte vorbehalten.