INNERES TAGEBUCH

M D M D F S S DATUM

WETTER

GEDANKE DES TAGES

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

1

2

3

STIMMUNG

KÖRPERLICHE EMPFINDUNGEN

GEDANKENANALYSE

Welcher Gedanke hat mich heute am meisten beschäftigt?

Ist dieser Gedanke hilfreich oder konstruktiv?

Ist der Gedanke wahr oder nur eine Annahme?

Was würde passieren, wenn ich diesen Gedanken loslasse?

ERKENNTNISSE DES TAGES

DIE DREI SCHÖNSTEN MOMENTE

1

2

3

ZIELE FÜR MORGEN