Fünf-Minuten-Journal

Datum _____

☼ Morgen

Ich bin dankbar für

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde den Tag großartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

Affirmation

_____

_____

☾ Abend

Drei tolle Dinge, die heute passiert sind

1. _____
2. _____
3. _____

Was hätte den Tag noch besser gemacht?

_____

_____