

Dein Lesezeichen mit Journalfragen

1. Am grünen Kasten entlang ausschneiden
2. Entlang der gestrichelten Linie Falten
3. Bei Bedarf ein Bändel einfügen, zusammenkleben
4. In deinem Tagebuch als Lesezeichen nutzen und dich inspirieren lassen



Manege frei für dich Journalfragen täglich	Manege frei für dich Journalfragen wöchentlich
Was war heute das Beste?	Was waren die fünf besten Ereignisse der Woche?
Was hat dir heute Spaß gemacht?	Auf einer Skala von 1-10, wie gut erfüllt wurde dein Bedürfnis nach...
Was hast du für dich selbst getan?	Kompetenz?
Wofür bist du heute dankbar?	Bindung?
Was ist dein Ziel für morgen?	Autonomie?
Formuliere eine positive Affirmation für morgen.	Wie geht es dir damit?
	Konntest du dein Ziel der Woche erreichen?
	Was ist dein Ziel für nächste Woche?