



Mein Joy Journal

FOKUS AUF DEN TAG - Jeder Tag ist ein neues Chapter

Morgens

Datum

Montag, _____

Ich bin dankbar für

- 1.
- 2.
- 3.

Das sind meine Ziele für den heutigen Tag. Darauf setze ich meinen Fokus:

- 1.
- 2.
- 3.

Diesen stärkenden Gedanken setze ich mir heute als Mantra für meinen Tag:

Abends

Was waren meine Highlights des Tages? Worauf bin ich stolz?

- 1.
- 2.
- 3.

Was kann ich morgen besser machen?



Mein Joy Journal

FOKUS AUF DEN TAG - Jeder Tag ist ein neues Chapter

Morgens

Datum

Dienstag, _____

Ich bin dankbar für

- 1.
- 2.
- 3.

Das sind meine Ziele für den heutigen Tag. Darauf setze ich meinen Fokus:

- 1.
- 2.
- 3.

Diesen stärkenden Gedanken setze ich mir heute als Mantra für meinen Tag:

Abends

Was waren meine Highlights des Tages? Worauf bin ich stolz?

- 1.
- 2.
- 3.

Was kann ich morgen besser machen?



Mein Joy Journal

FOKUS AUF DEN TAG - Jeder Tag ist ein neues Chapter

Morgens

Datum

Mittwoch, _____

Ich bin dankbar für

- 1.
- 2.
- 3.

Das sind meine Ziele für den heutigen Tag. Darauf setze ich meinen Fokus:

- 1.
- 2.
- 3.

Diesen stärkenden Gedanken setze ich mir heute als Mantra für meinen Tag:

Abends

Was waren meine Highlights des Tages? Worauf bin ich stolz?

- 1.
- 2.
- 3.

Was kann ich morgen besser machen?



Mein Joy Journal

FOKUS AUF DEN TAG - Jeder Tag ist ein neues Chapter

Morgens

Datum
Donnerstag,

Ich bin dankbar für

- 1.
- 2.
- 3.

Das sind meine Ziele für den heutigen Tag. Darauf setze ich meinen Fokus:

- 1.
- 2.
- 3.

Diesen stärkenden Gedanken setze ich mir heute als Mantra für meinen Tag:

Abends

Was waren meine Highlights des Tages? Worauf bin ich stolz?

- 1.
- 2.
- 3.

Was kann ich morgen besser machen?



Mein Joy Journal

FOKUS AUF DEN TAG - Jeder Tag ist ein neues Chapter

Morgens

Datum

Freitag, _____

Ich bin dankbar für

- 1.
- 2.
- 3.

Das sind meine Ziele für den heutigen Tag. Darauf setze ich meinen Fokus:

- 1.
- 2.
- 3.

Diesen stärkenden Gedanken setze ich mir heute als Mantra für meinen Tag:

Abends

Was waren meine Highlights des Tages? Worauf bin ich stolz?

- 1.
- 2.
- 3.

Was kann ich morgen besser machen?



Mein Joy Journal

FOKUS AUF DEN TAG - Jeder Tag ist ein neues Chapter

Morgens

Datum
Samstag,

Ich bin dankbar für

- 1.
- 2.
- 3.

Das sind meine Ziele für den heutigen Tag. Darauf setze ich meinen Fokus:

- 1.
- 2.
- 3.

Diesen stärkenden Gedanken setze ich mir heute als Mantra für meinen Tag:

Abends

Was waren meine Highlights des Tages? Worauf bin ich stolz?

- 1.
- 2.
- 3.

Was kann ich morgen besser machen?



Mein Joy Journal

FOKUS AUF DEN TAG - Jeder Tag ist ein neues Chapter

Morgens

Datum

Sonntag, _____

Ich bin dankbar für

- 1.
- 2.
- 3.

Das sind meine Ziele für den heutigen Tag. Darauf setze ich meinen Fokus:

- 1.
- 2.
- 3.

Diesen stärkenden Gedanken setze ich mir heute als Mantra für meinen Tag:

Abends

Was waren meine Highlights des Tages? Worauf bin ich stolz?

- 1.
- 2.
- 3.

Was kann ich morgen besser machen?



Dein Joy Journal

FAZIT: Fokus-Check und Neuausrichtung

Kalenderwoche

Meine Erfolge diese Woche

- 1.
- 2.
- 3.

Wie glücklich war ich diese Woche und was sind die Gründe? Kreise die passende Zahl auf der Skala von 1 - 10 ein und begründe.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein größtes Learning diese Woche

Mein Fokus für die nächste Woche

Arbeit

Privat

Darauf freue ich mich