


HOL`DIR  
DEINEN

*Groove*

ZURÜCK

TAGESBUCH



Wir alle durchleben Phasen, in denen es schwierig ist, Motivation aufzubringen. Das Leben kann sich eintönig und farblos anfühlen. Wenn dies geschieht, kann es schwierig erscheinen, bei der Sache zu bleiben.

Diese Zeiträume können Tage, Wochen oder sogar länger dauern.

Mit diesem Tagebuch kannst du beginnen, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Beantworte die gestellten Fragen sorgfältig und prüfe, ob du aus dem Trott herauskommst, in dem du feststeckst.











An welchen großen Zielen arbeitst du derzeit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---











Engagierst du dich für  
Wohltätigkeitsorganisationen? Vergibst du Zeit  
oder leistest du Dienste ehrenamtlich für  
Bedürftige?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







Was sind deine besten Eigenschaften? Was macht dich zu einem guten Freund?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



Wenn du gefragt würdest: Wie würden enge  
Freunde und Familienangehörige dich  
beschreiben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







Wofür bist du heute dankbar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



Welche einfachen, aber sinnvollen Änderungen  
kannst du an deiner Ernährung und deinem  
Trainingsprogramm vornehmen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Notizen*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Visionen*

