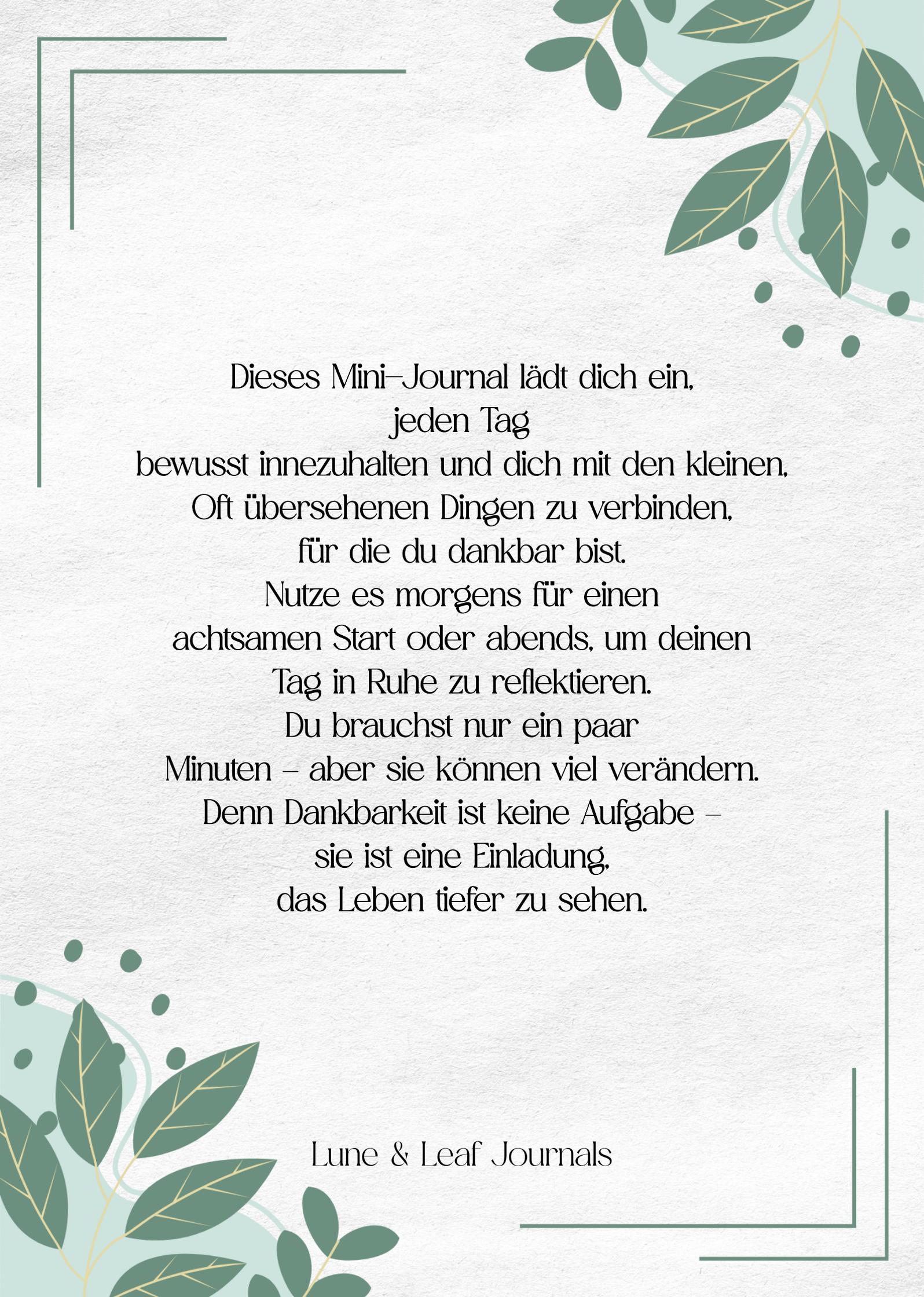




Mini Dankbarkeits Tagebuch

Für deine Woche voller Achtsamkeit,
Klarheit & kleiner Momente

Lune & Leaf Journals



Dieses Mini-Journal lädt dich ein,
jeden Tag
bewusst innezuhalten und dich mit den kleinen,
Oft übersehenen Dingen zu verbinden,
für die du dankbar bist.
Nutze es morgens für einen
achtsamen Start oder abends, um deinen
Tag in Ruhe zu reflektieren.
Du brauchst nur ein paar
Minuten – aber sie können viel verändern.
Denn Dankbarkeit ist keine Aufgabe –
sie ist eine Einladung,
das Leben tiefer zu sehen.

Lune & Leaf Journals

Tag 1

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was war heute ein schöner Moment?

Wen oder was habe ich heute bewusst wahrgenommen?

Was möchte ich morgen mitnehmen oder Vertiefen?

Tag 2

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was war heute ein schöner Moment?

Wen oder was habe ich heute bewusst wahrgenommen?

Was möchte ich morgen mitnehmen oder Vertiefen?

Tag 3

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was war heute ein schöner Moment?

Wen oder was habe ich heute bewusst wahrgenommen?

Was möchte ich morgen mitnehmen oder Vertiefen?

Tag 4

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was war heute ein schöner Moment?

Wen oder was habe ich heute bewusst wahrgenommen?

Was möchte ich morgen mitnehmen oder Vertiefen?

Tag 5

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was war heute ein schöner Moment?

Wen oder was habe ich heute bewusst wahrgenommen?

Was möchte ich morgen mitnehmen oder Vertiefen?

Tag 6

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was war heute ein schöner Moment?

Wen oder was habe ich heute bewusst wahrgenommen?

Was möchte ich morgen mitnehmen oder Vertiefen?

Tag 7

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was war heute ein schöner Moment?

Wen oder was habe ich heute bewusst wahrgenommen?

Was möchte ich morgen mitnehmen oder Vertiefen?



Wochenrückblick

Was hat mich diese Woche besonders inspiriert?

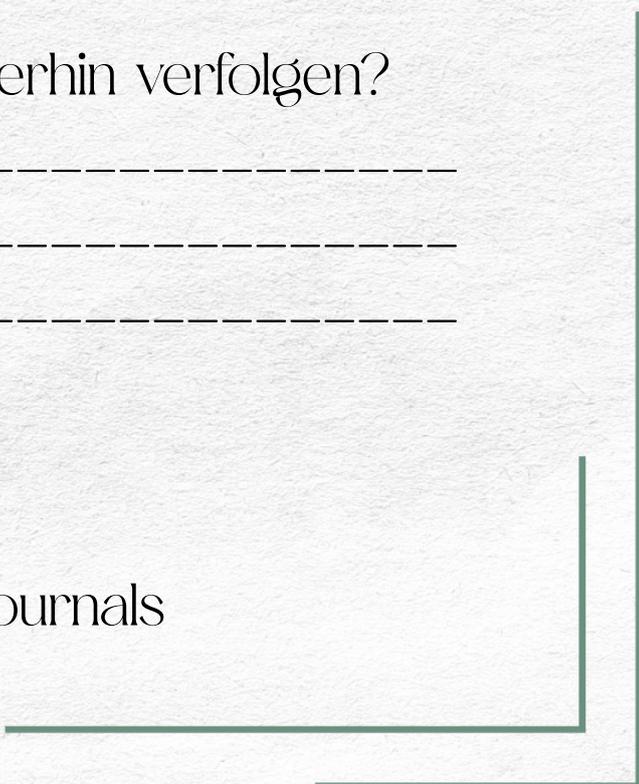
Welche besonderen Momente gab es?

Was möchte ich in Zukunft besser machen?

Welche Ziele möchte ich weiterhin verfolgen?



Lune & Leaf Journals





Lust auf mehr?

Dieses Freebie war nur der Anfang.

Hol dir dein ganz persönliches Journal
und beginne deine Reise zu mehr Selbstfürsorge
und innerem Wachstum.

Jetzt entdecken auf
www.luneandleafjournals.shop

Lune & Leaf Journals