



Erfolgsjournal:

[abends vor dem zu Bett gehen]

Super Studie!



Datum:

Wochentag:

Routinen: (Erleichtern das Leben)

.....:

.....:

.....

.....

.....

Drei Tageserfolge: (Was hat heute geklappt? - Steigert das Selbstvertrauen)

-
-
-

Was liegt mir auf dem Herzen? (Schreib es auf, damit du die Sorgen nicht mit ins Bett nimmst und besser schläfst)

Drei Ziele: (Wer Ziele aufschreibt, wird mehr dafür tun, die zu erreichen)

-
-
-

Was nehme ich mir morgen vor? (Sollte realistisch erreichbar sein)

Womit belohne ich mich morgen? (sorgt für zusätzliche Motivation)

Drei Dinge für die ich dankbar bin: (steigert die Lebenszufriedenheit)

-
-
-



WIR SCHAFFEN DIE UNI
GEMEINSAM!