

Mein Fortschritts-Tagebuch

Tag _____

Datum: _____

Das ist mein Ziel

Welche Fortschritte habe ich heute gemacht?

Was kann ich heute tun, um mich für diese Fortschritte zu belohnen?

Was lief heute nicht so gut?

Auch wenn es nicht so geklappt hat, wie ich gehofft hatte, bin ich dennoch dadurch weiter gekommen. Welche Erkenntnisse habe ich dabei gewonnen?

Was kann ich mir selbst sagen, um mich zu ermutigen oder zu trösten?

Wie kann ich meine Bemühungen anerkennen und wertschätzen?

Was nehme ich mir für morgen vor?

Was kann ich heute noch tun, damit ich morgen gut in die Gänge komme?