

TRANSFORMATIONS- Journal

*“Dein Begleiter auf dem Weg
zur Veränderung”*



*Herzlich Willkommen
zu deinem Transformation-Journal!*

Dieses Journal hilft dir,
deine **Gedanken** zu **ordnen**,
Fortschritte festzuhalten und
dein **Mindset** bewusst zu **stärken**.
Nimm dir täglich ein paar Minuten, um deine
Antworten festzuhalten.

Leg los.....



Tägliche Reflexion

1. Dankbarkeit (Für was bin ich heute dankbar?)

- ◆ 1. _____
- ◆ 2. _____
- ◆ 3. _____

2. Positive Affirmation des Tages

◆ _____

(Schreibe einen positiven Satz, der dein Unterbewusstsein stärkt, z.
B. „Ich bin voller Energie und Kraft.“)

3. Meine heutige Intention / Ziel

◆ _____

4. Emotionstracker

- ◆ Wie fühle ich mich gerade?

(Bitte Ankreuzen oder eigene Ergänzung)

☐ Glücklich ☐ Ruhig ☐ Motiviert ☐ Unsicher ☐ Gestresst ☐

Dankbar ☐ Sonstiges: _____

5. Was hat mir heute besonders gutgetan?

◆ _____



Mindset-Shift – Alte Glaubenssätze transformieren

Alter Glaubenssatz:

◆ _____

Neuer, positiver Glaubenssatz:

◆ _____

Eine kleine Handlung, um meinen neuen Glaubenssatz zu stärken:

◆ _____

Vision & Visualisierung

Mein Traumleben – so stelle ich es mir vor:

(Schreibe oder zeichne deine ideale Zukunft!)

◆ _____

◆ _____

◆ _____

**Welche 3 Schritte kann ich heute unternehmen,
um dieser Vision näherzukommen?**

◆ 1. _____

◆ 2. _____

◆ 3. _____



Meditationsnotizen

Thema der Meditation:

◆ _____

Wichtige Erkenntnisse / Gedanken während der Meditation:

◆ _____

Wie kann ich diese Erkenntnis in meinen Alltag integrieren?

◆ _____

Wöchentlicher Rückblick & Ausblick

1. Meine größten Erfolge der Woche:

◆ _____

2. Was habe ich aus Herausforderungen gelernt?

◆ _____

3. Mein Fokus für die nächste Woche:

◆ _____

4. Affirmation für die kommende Woche:

◆ _____

Bleib dran — jeder kleine Schritt zählt!

