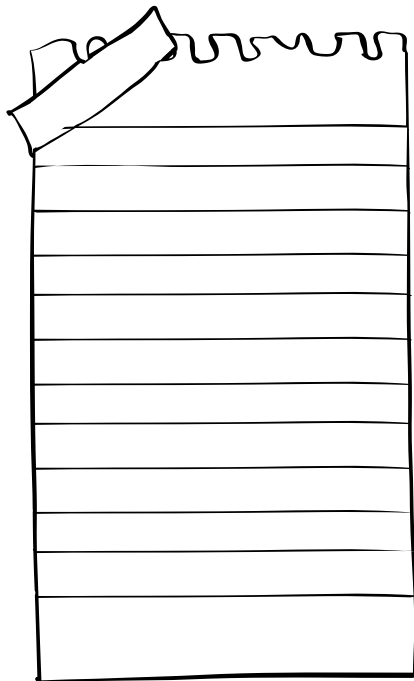
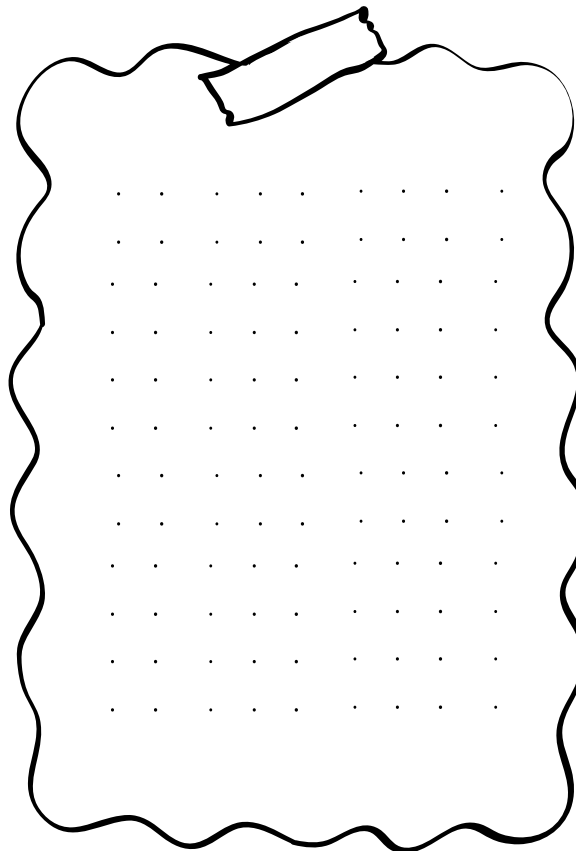


Wenn du möchtest, kannst du für dich eine oder mehrere dieser Fragen verwenden, um deine Gedanken im Journal aufzuschreiben.

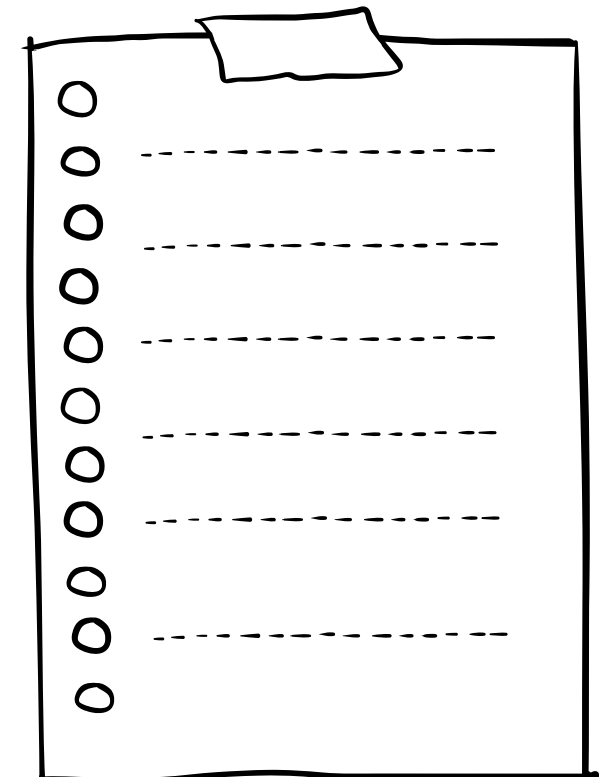
Gibt es etwas, für das du dankbar bist?



Wie fühlst du dich heute?



Was hat dich heute gefreut?



Welche Herausforderungen hast du heute gemeistert?

Was kann nächstes Mal besser laufen?

Gibt es einen Satz, der deine Stimmung heute gut beschreibt?  
Wenn ja, schreibe ihn auf.