

## “Checkliste“ für das MEVOLY Tagebuch

### Bewusste Wahrnehmung & persönliche Entwicklung durch Tagebuchführung

Diese Checkliste hilft dir dabei, innere Prozesse und persönliche Entwicklungsschritte festzuhalten, die im Alltag leicht übersehen werden.

#### 1. Tägliche Reflexion

- Welche positiven Ereignisse sind heute passiert?
- Gab es Herausforderungen? Wie habe ich darauf reagiert?
- Welche Gefühle habe ich heute am stärksten gespürt?

#### 2. Persönliche Erkenntnisse

- Was habe ich heute Neues über mich selbst gelernt?
- Habe ich heute alte Muster oder Blockaden erkannt?
- Welche Gewohnheiten oder Denkweisen möchte ich ändern?

#### 3. Innere Prozesse beobachten

- Gab es Momente der inneren Ruhe oder Unruhe? Was hat sie ausgelöst?
- Habe ich heute bewusste Entscheidungen getroffen? Welche?
- Wie hat sich mein Energielevel im Laufe des Tages verändert?

#### 4. Ziele und Fortschritte festhalten

- Welche kleinen Schritte habe ich heute in Richtung meiner Ziele gemacht?
- Habe ich heute etwas getan, das mich meiner persönlichen Weiterentwicklung näher bringt?
- Welche positiven Veränderungen habe ich in den letzten Wochen beobachtet?

#### 5. Wöchentliche Reflexion

- Welche wiederkehrenden Muster habe ich in dieser Woche bemerkt?
- Was habe ich in dieser Woche über mich gelernt?
- Wie hat sich mein Verständnis von mir selbst in dieser Woche vertieft?

Diese Checkliste kann helfen, ein tieferes Bewusstsein für deine inneren Prozesse zu entwickeln und die Schritte zu dokumentieren, die du in deiner persönlichen Entwicklung machst.

Ich wünsch dir gutes Gelingen, viel Freude & Erfüllung mit den wundervollen MEVOLYs!  
Herzlichst... Petra Moje



## MEVOLY-Blog

MEVOLY-Expertin & MEVOLY-Affiliate  
[petramoje.de](http://petramoje.de)

Copyrights Petra Moje