





MEIN  
TAGEBUCH

*Glück  
und  
Gesundheit*









# Vision Board

Tag

Monat

Jahr

---

DANKBARKEIT ZU ÜBEN IST WIE EIN WORKOUT FÜR DIE SEELE – NUR OHNE SCHWITZEN. ES MACHT DEINEN KOPF KLARER, DEIN HERZ LEICHTER UND DEIN LEBEN BUNTER. ALSO, SCHNAPP DIR DEIN INNERES DANKBARKEITS-NOTIZBUCH, LEG LOS UND SIEH ZU, WIE DEIN LEBEN PLÖTZLICH MEHR GLANZ BEKOMMT – BONUSPUNKTE, WENN DU DABEI LÄCHELST!

GESUNDHEIT

REISEN

KARRIERE

WOHLSTAND

BEZIEHUNGEN

SPIRITUALITÄT

# MANIFESTATION

DATUM	VISUALISIERUNG
<p style="text-align: center;">S M T W T F S</p> <div style="text-align: center;"><p>ICH KANN SCHÖPFEN</p></div>	<p>ICH SEHE</p> <hr/> <hr/> <p>ICH HABE</p> <hr/> <hr/> <p>ICH FÜHLE</p> <hr/> <hr/>
<p>WAS KANN ICH LOSLASSEN</p>	<p>TO-DO LISTE</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/></li><li><input type="checkbox"/></li><li><input type="checkbox"/></li><li><input type="checkbox"/></li><li><input type="checkbox"/></li><li><input type="checkbox"/></li><li><input type="checkbox"/></li></ul>
<p>MEINE TÄGLICHE AFFIRMATIONEN</p>	
<p>ACTIONS PLAN</p>	
	<p>MEINE BITTEN AN DAS UNIVERSUM</p>

# ACHTSAMKEITS JOURNAL

TAG

MONAT

JAHR

EMOTIONEN

UNANNEHMLICHKEITEN

ERKENNTNISSE

---

---

ACHTSAMKEITS TRACKER

SELBSTFÜRSORGE	1	2	3	4	5
----------------	---	---	---	---	---

---

ERNÄHRUNG	1	2	3	4	5
-----------	---	---	---	---	---

---

FITNESS	1	2	3	4	5
---------	---	---	---	---	---

---

SCHLAF	1	2	3	4	5
--------	---	---	---	---	---

---

PRODUKTIVITÄT	1	2	3	4	5
---------------	---	---	---	---	---

ICH BIN STOLZ AUF

# Großzügigkeit

Was habe ich heute im Überfluss und wie kann ich es teilen?

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Wen könnte ich mit einer Portion meiner guten Laune überraschen, ohne dass es kitschig wirkt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welches Talent, das ich manchmal unterschätze, könnte heute jemandem helfen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welche Kleinigkeit kann ich morgen jemandem geben, damit er denkt: „Wow, wie großzügig!“?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Du kannst nicht aus einer leeren Tasse trinken - pass auf Dich auf



# Erfolg

Was habe ich heute erreicht, das selbst eine Schnecke applaudieren würde?

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Welchen „Mini-Boss“ des Tages habe ich heute gewinnen lassen, und was gab's als Belohnung?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Aufgabe habe ich heute erledigt, ohne „morgen reicht auch“ zu denken?

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn ich mein heutiges Erlebnis in eine Heldengeschichte verpacken würde, wie würde der Titel lauten?

.....

.....

.....

.....

.....

# *Selbstreflexion und Dankbarkeit*

Wofür bin ich dankbar?

1.

2.

3.

Wie fühle ich mich in diesem Moment. Woher kommen diese Gefühle?

Welche positiven Eigenschaften sehe ich in mir?

Was möchte ich gerne in meinem Leben verändern?