Mach dieses Jahr zu deinem Jahr!

Wir wünschen dir, dass du dich immer freier, gelassener und voller Zuversicht fühlst und dass du viele Angewohnheiten und Routinen findest, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen guttun. Wenn du Fragen hast, dann schreib uns gerne. Wir freuen uns auf dich!
Hab ein fabelhaftes Jahr und so schön, dass du da bist,

Anita & Silja

DEIN LEBEN – DEINE AUSRICHTUNG

Alles beginnt mit einem ersten Schritt, doch der darf in die richtige Richtung gehen. Wenn wir lernen wollen unser Leben bewusst und voller Freude auszurichten, dann dürfen wir am Anfang genauer hinschauen und unseren Kompass ein wenig schärfen.

DER AUSGANGSPUNKT

Beginnen wir mit einer ganz ehrlichen Bestandsaufnahme, denn sie zeigt so wunderbar, was schon alles Gutes da ist und wo noch mehr entstehen darf.
Für jeden der kommenden Bereiche frage dich: Wie fühle ich mich hier gerade?
Dann bewerte dein Glücksgefühl auf einer Skala von

0 (furchtbar unglücklich) und 10 (spitzenmäßig und wunderbar)

ENERGIE – KÖRPER – GESUNDHEIT

WACHSTUM – ENTWICKLUNG – LERNEN

BERUF – WOHLSTAND – KARRIERE – GELD

FAMILIE – FREUNDE – SOZIALES LEBEN

LIEBE – PARTNERSCHAFT – ROMANTIK

DEM HERZEN FOLGEN LERNEN

Nun weißt du, wo du stehst. Bist du bereit ein wenig nach vorne zu schauen? Bleib weiter ganz ehrlich und halte bei jeder Frage kurz inne. Fühl in dein Herz: Welche Sehnsucht hast du? Was rührt dich? Antworte möglichst aus der Intuition heraus und lass deinen Stift über das Papier fliegen ohne groß nachzudenken!

Wenn das Leben es gut mit mir meint …..

.....

.....

.....

Eine Sehnsucht von mir ist …..

.....

.....

.....

Ich wünsche mir von Herzen, dass ….

.....

.....

.....

Ich stehe mir manchmal selbst im Wege, indem ich ……

.....

.....

Wenn ich nicht scheitern könnte, würde ich…..

……

……

Mein allergrößtes Glück ist….

……

……

Wenn mein Leben nur noch drei Wochen lang wäre, würde ich….

……

……

……

DEIN GRUND, DEINE MISSION – DEIN WARUM

Wir alle haben eine tiefe Liebe in uns, die sich in vielem zeigt, was wir lieben zu tun. Frag dich also:
Was liebe ich zu tun?

……

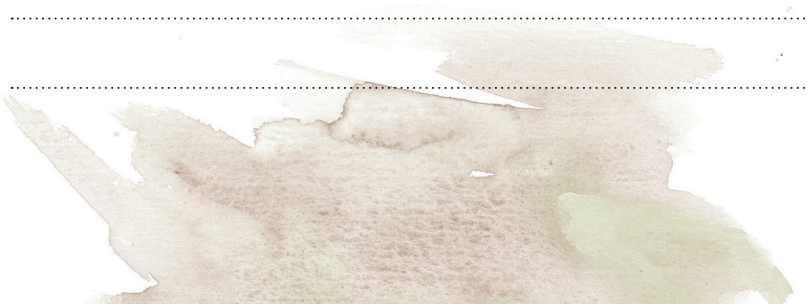
……

Was macht mir immer Freude?

……

……

……



Wovon kann ich nicht genug bekommen?

.....

.....

Wenn du diese Dinge tust, bist du mit Sicherheit ohne Anstrengung glücklich und voller Frieden. Überlege jetzt:
Wenn ich der Welt, allen Menschen etwas schenken könnte – eine gute Einsicht, ein tiefes Wissen, eine „Zutat“ wie Vertrauen, Liebe, Frieden, dann würde ich das schenken:

.....

.....

Überlege jetzt: Wie trage ich heute schon, im Kleinen oder Großen, dazu bei genau das zu vermehren? Diese Botschaft in die Welt zu bringen?

.....

.....

Vielleicht bemerkst du, dass wir keine große Karriere oder riesige Taten brauchen. Durch unser tägliches Handeln in Liebe, tragen wir bereits zu etwas Größerem bei. Dies ist dein Warum. Formuliere es aus:
Was bringe ich in die Welt so gut ich kann?

.....

.....

Dann frage dich: Wie kann ich das noch mehr in mein Leben bringen? Wie kann ich noch mehr hieraus handeln?

.....

.....

DEINE ZUKUNFT SEHEN

Wir überschätzen häufig, was wir in einem Jahr alles verändern können und unterschätzen, was wir in drei oder fünf Jahren alles erreichen können. Wenn du mir nicht glaubst, dann schreib einmal auf, was du in den letzten drei und fünf Jahren alles verändert hast! Du wirst überrascht sein. Nun beginne zu träumen. Du kannst dich dazu hinlegen oder in einer stillen Ecke hinsetzen. Atme tief durch und lass Bilder deiner Zukunft entstehen. Wenn es das Leben so richtig (richtig richtig richtig) gut mit dir meint, was siehst du für dich….

in drei Jahren?

.....

.....

In fünf Jahren?

.....

.....

In 10 Jahren?

.....

.....

.....

Schreib alles auf, was dir einfällt. Es ist ein bisschen wie einen Wunschzettel schreiben. Finde Bilder, die dich glücklich, freudig, fast aufgeregt werden lassen und halte Stichpunkte dazu hier fest. Es ist so spannend zu sehen, wie sich diese Bilder mit der Zeit immer mehr konkretisieren!

DIE BESTEN ZIELE IM NEUEN JAHR

Zeit deine konkreten Ziele für 2021 festzulegen. Erinnere dich an die kleine Bestandsaufnahme vom Start. Nun wird es Zeit zu schauen: Wo willst du hin? Überlege dir – und bitte ohne jede Bescheidenheit – was du dir von Herzen wünschst für die Themenfelder. Sei so konkret wie möglich! Finde ein Ziel, das dich begeistert und das dir Energie schenkt! Achte darauf deine Ziele positiv zu formulieren, damit sie auch wirken und dich unterstützen können.

ENERGIE – KÖRPER – GESUNDHEIT

Ich wünsche mir hier, dass ……

……

……

So fühle ich mich, wenn dieses Ziel erreicht ist ……

……

……

Das werde ich konkret dafür tun ….

……

……

Das könnte schwierig werden …

……

……

Das ist mein Plan, um mit dieser Schwierigkeit umzugehen….

……

……

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

Ich wünsche mir hier, dass ……

……

……

So fühle ich mich, wenn dieses Ziel erreicht ist ……

……

……

Das werde ich konkret dafür tun ….

……

……

Das könnte schwierig werden …

……

……

Das ist mein Plan, um mit dieser Schwierigkeit umzugehen….

……

……

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

Ich wünsche mir hier, dass ……

……

……

So fühle ich mich, wenn dieses Ziel erreicht ist ……

……

……

Das werde ich konkret dafür tun ….

……

……

Das könnte schwierig werden …

……

……

Das ist mein Plan, um mit dieser Schwierigkeit umzugehen….

……

……

FAMILIE – FREUNDE – SOZIALES LEBEN

Ich wünsche mir hier, dass ……

……

……

So fühle ich mich, wenn dieses Ziel erreicht ist ……

……

……

Das werde ich konkret dafür tun ….

……

……

Das könnte schwierig werden …

……

……

Das ist mein Plan, um mit dieser Schwierigkeit umzugehen….

……

……

LIEBE – PARTNERSCHAFT – ROMANTIK

Ich wünsche mir hier, dass ……

……

……

So fühle ich mich, wenn dieses Ziel erreicht ist ……

……

……

Das werde ich konkret dafür tun ….

……

……

Das könnte schwierig werden …

.....

.....

Das ist mein Plan, um mit dieser Schwierigkeit umzugehen….

.....

.....

GESTALTE DEIN JAHR!

Dieses Buch ist dazu da, dass du es nutzt und zwar jeden Tag! Leg es zu deiner Yogamatte, an dein Bett, auf deinen Küchentisch – kurz: Leg es dahin, wo du es findest und täglich nutzten kannst. Trau dich, alle Seiten voll zu schreiben und all deinen Gedanken einen Ort zu geben.

WIE WILL ICH MICH HEUTE FÜHLEN?

Frage dich am Morgen, wie du dich heute fühlen willst. Halte kurz inne, bevor du zum Handy oder Laptop greifst oder die Tageszeitung aufschlägst und fühle in dich hinein. Die Gestaltung unseres Lebens braucht einen Kompass und der kann nur aus deinem Innersten kommen! Hier kannst du deine Sehnsucht fühlen, deine Bedürfnisse. Schluck sie nicht hinunter, sondern sei ganz ehrlich und frage dich: wie will ich mich heute fühlen? Dies ist dein wichtigstes Ziel für diesen Tag!

DAS TUE ICH HEUTE FÜR MICH UND MEIN ZIEL

Wenn du weißt, wie du dich fühlen willst, frage dich: Was kann ich heute tun, um das für mich sicher zu stellen? Schreib auf, was du heute brauchst und plane das in deinen Tag ein! Wenn du dir beispielsweise Verbundenheit wünschst, dann frage dich: Wo will ich diese heute fühlen? Vielleicht kannst du eine liebe Freundin anrufen oder jemanden besuchen? Dann erinnere dich auch an die Ziele vom Anfang des Buches, im Zweifel schlag sie noch mal auf. Frage dich: Was tue ich heute für eins oder mehrere dieser Ziele? Durch diese Frage hast du immer den richtigen Fokus für deinen Tag. Aber Achtung: Nimm dir nicht zu viel vor, sondern beginne mit kleinen Schritten. Viele kleine Schritte sind langfristig soviel wirkungsvoller als ein paar Große, die dich müde gemacht haben.

Lerne am Abend gut auf deinen Tag und dich zu schauen:

DAS HABE ICH HEUTE GUT GEMACHT

Schluss mit Selbstkritik und auf Fehlern rumhacken! Es ist ein Märchen, dass dich das irgendwie besser machen könnte. Lerne zu schauen, was du gut gemacht hast und schreibe das jeden Tag auf. Es ist so wichtig, unsere Stärken zu sehen und diese auszubauen. Diese Frage also auf keinen Fall schwänzen.

DAFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR

Dankbarkeit ändert alles. Sie hilft uns die Fülle in unserem Leben wahrzunehmen und ein Gefühl von tiefer Freude in uns zu etablieren. Sei dankbar für all die kleinen und großen Momente deines Tages. Für Annehmlichkeiten, die vielleicht schon „normal" geworden sind. Lerne alles bewusst wahrzunehmen. Wenn dir bestimmte Situationen einfallen, dann tauche am Abend noch einmal richtig in sie hinein. Erinnere dich an den bestimmten Moment und erlebe ihn erneut. So sorgst du dafür, dass er besser abrufbar wird und schüttest lauter Glückshormone aus. Fühlt sich super an und ist so gesund!

CHECKE DEINE ANGEWOHNHEITEN

Es gibt einiges, was uns Energie klauen oder schenken kann und um das zu tracken, findest du auf jeder Seite wunderbare Icons, die dich daran erinnern, dass du GestalterIn deines Tages bist!

TROPFEN: Trinkst du genug? Sorgst du mit klarem Wasser, Kräutertees oder frischgepressten Säften für einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt? Genug zu trinken ist wichtig, um deine Energie und deine Gesundheit zu pflegen. Also los geht's! Versuche mindestens 1,5 Liter am Tag zu trinken.

YOGA: Geschmeidigkeit, Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, das feine Atmen deiner Lungen- all das schenkt dir Yoga. Hast du ein paar Minuten Zeit gefunden zu üben?

KOCHTOPF: Im Ayurveda kochen wir frisch und saisonal. Gesunde Nahrung ist deine Medizin! Hast du gekocht und dir so selbst etwas Gutes getan?

MEDITATION: Einmal pro Tag für einen Moment nach innen zu gehen und Stille zu fühlen ist genauso wichtig wie das tägliche Zähneputzen! Meditation ist ein mentales Training, dass dir hilft aus deinen Gedankenkarussellen auszubrechen. Übe es. Es verändert alles!

BAUM: Nicht umsonst ist Waldbaden eine Heilmethode. Wenn wir jeden Tag draußen sind, die Natur fühlen und uns eine Extradosis frische Luft gönnen, gehen wir beschwingter und glücklicher durch den Tag. Warst du heute draußen? Hast du aufgetankt? Daran erinnert dich dieses Icon

SCHLAF: Zwischen sieben und neun Stunden sollen wir täglich schlafen. Was am besten klappt, wenn du schon um 22 Uhr im Bett liegst. Prüfe selbst: Schläfst du genug?

HERZ: Die Liebe in dir ist deine größte Superkraft! Wenn du deinem Herz Raum gibst, dich in Vergebung übst und die Liebe zu allem – auch zu dir – stärkst, geht es dir besser. Wie gut hörst du auf dein Herz?

HANDY: So wunderbar die Verbindung untereinander ist, die Zeit am Handy darf nicht zuviel werden. Noch wichtiger als der nächste Post oder die nächste Nachricht ist deine Zeit in der analogen Welt. Prüfe also, ob du ausreichend Pausen nimmst und vor dem Schlafen und nach dem Aufstehen mindestens eine Stunde ohne Handy, Tablet oder Computer verbringen kannst.

ZURÜCKSCHAUEN UND ACHTSAMKEIT ÜBEN

Neben den Fragen und Icons und dem Platz für Notizen und Journalingübungen auf der täglichen Seite, findest du eine Menge Reflexionsfragen in diesem Buch. Nutze sie und schau einen Moment zurück. Die Fragen sorgen für immer neue Blickwinkel auf die vergangenen Tage oder Wochen und helfen dir so, Achtsamkeit zu üben. Durch regelmäßiges, fokussiertes Zurückschauen sehen wir erst, wo neue Hebel sind, um unser Glück noch mehr im Alltag zu verankern. Es ist quasi ein Feinjustieren deines Weges.

PLATZ FÜR VISIONEN

Jeden Monat ist eine Seite mit richtig viel Platz für Kreativität dabei – und die ist so wichtig. Sie bringt unseren Kopf zum kribbeln und unsere Gedanken und zum Fliegen. Nutze diese Seite für Bilder, Zeichnungen, Sprüche oder Fotos – nimm alles hier auf, was dich so richtig für den kommenden Monat motiviert. Du kannst erst sammeln und die Seite komplett gestalten, oder du fügst Stück für Stück kleine kreative Power-Happen hinzu. Und jetzt das Wichtigste: JEDER ist kreativ.

VOLLMOND

Der Vollmond steht für die Fülle in unserem Leben. Bevor du das Ritual beginnst, schau einen Moment auf all das Gute und freu dich über den Reichtum, den du in dein Leben eingeladen hast. All die Dinge, Menschen, Erlebnisse, die uns viel bedeuten, können wir nicht oft genug in unsere Erinnerung rufen. Danach beginne mit dem Kernstück des Rituals: Frage dich: Wovon will ich gerade weg? Was stört mein Glück? Was bin ich bereit loszulassen? Notiere all das auf der linken Seite unter „Weg von".

Diese Klarheit tut gut, doch braucht es für echte Veränderung einen zweiten Schritt: Überlege nun – und zwar für jeden der Punkte auf deiner Liste! – wohin du stattdessen willst. Wenn da beispielsweise steht „Weg von all dem Kramzeug in jeder Ecke" dann wäre ein mögliches Hinzu „Ein klares, aufgeräumtes, schönes Zuhause". Notiere jeden der neuen Punkte rechts in der „Hinzu" Spalte.

Tauche nun einen Moment ein und lass Bilder entstehen, wie schön es wird, wenn du diese kleinen oder größeren Veränderungen geschafft hast. Fühle, wie wunderbar dich das Ritual motiviert.

NEUMOND

Wenn der Neumond kommt, ist die Zeit da Neues in unser Leben einzuladen. Diese Zeit hat eine besondere Magie. Hier ist die Kraft des Neubeginns, in der du nochmal mehr gestalten kannst, was du dir in deinem Leben alles wünschst.

Das Ritual hat fünf kleine aber feine Schritte:

Du beginnst erneut mit einem Moment Dankbarkeit. Erinnere dich bewusst, wie beim Vollmondritual beschrieben, an alles, was dein Leben reich und glücklich macht. Wenn du die Dankbarkeit und Fülle so richtig fühlen kannst, beginne zu überlegen, was du dir noch alles wünschst. Sei nicht bescheiden, sondern schreibe selbstbewusst deine Träume und Sehnsüchte auf! Das können Kleinigkeiten sein oder große Schritte. Alle Herzenswünsche gehören unter Punkt 1 „Danach sehne ich mich" deines Neumondrituals.

Dann überlege, wie sehr du selbst daran glaubst, dass das wahr werden kann. Unser Glaube ist entscheidend aber du musst hier ehrlich mit dir selbst sein. Schätze die Wahrscheinlichkeit aus deiner momentanen Sicht auf einer Skala von 0 % - 100 % ein.

Frage dich nun: Was will ich konkret dafür tun, dass dieser Wunsch wahr wird? Manchmal hilft es uns mit jemandem zu sprechen und Rat einzuholen oder einen klitzekleinen ersten Schritt zu gehen. Wie kann dieser aussehen?

Nun überlege: Wie kann ich mehr an meinen eigenen Wunsch glauben? Hier hilft es zu überlegen: Warum habe ich nicht eine niedrigere Prozentzahl gewählt? Formuliere eine Affirmation, die verstärkt an was du heute schon glauben kannst.

Als letzten Punkt gehe nochmal in dein Handeln: Was kannst du konkret tun, um diesen Wunsch wirklich wahr zu machen? Wenn du noch mehr an dich und deine Sehnsüchte glauben lernst – was ist dann zu tun? Manchmal hilft es auch, hier konkrete Dinge aufzuschreiben, die dir helfen mehr zu glauben. Das kann eine tägliche Visionsmeditation sein, ein Visionboard oder ein weiterer mutiger erster Schritt. Sei kreativ! Dein Wunsch erfordert beides: Dein mutiges Handeln und deinen festen Glauben!

ATEMTECHNIKEN - PRANAYAMA

Du kannst zum Beginn eine der Atemübungen ausführen und die magische Wirkung von Pranayama in deinem Körper spüren. Pranayama, so werden die Atemtechniken im Yoga genannt, bedeutet übersetzt so etwas wie „Energielenkung". Jede Technik hat ihre eigene, subtile Wirkung auf unsere Energie. Du kannst dich also quasi wachatmen oder für Beruhigung sorgen. Beginne bewusst Atmungen in deinen Alltag zu integrieren. Du kannst dir beispielsweise eine Erinnerung in deinem Kalender einstellen und so dafür sorgen, dass du auch während deines Tages kleine Atempausen machst. Mit der Zeit lernst du so, deine Energie besser zu steuern und versorgst zudem deinen Körper mit mehr Sauerstoff.
Beides tut so gut!

MEDITATION

Als nächstes kannst du jetzt direkt oder nach deiner körperlichen Praxis eine kleine Mediation durchführen. Stell dir hierfür am besten einen Timer und beginne deine Gedanken ziehen zu lassen und einen Fokus beizubehalten. Dein Fokus kann ein inneres Bild, deine Atmung, das Zählen deiner Atmung oder ein Mantra sein. Du findest im Glücksjahr zu jeder Jahreszeit eine passende Meditation, die dich unterstützt und stärkt. Beachte auch: Es ist normal, dass du das Gefühl hast „nicht meditieren" zu können. Das haben wir alle! Mit ein wenig Übung wirst du immer öfter und länger schaffen, einen Fokuspunkt bei zu behalten und aufkommende Gedanken an Einkaufslisten oder andere Dinge wieder wegziehen zu lassen. Im Alltag sorgt genau diese Fähigkeit schon nach ein paar Wochen für eine Steigerung deiner Konzentrationsfähigkeit! Freu dich darauf!

YOGA ÜBEN

Nun wärme dich vor dem Üben der Asanas (= Yogastellungen) mit ein paar Sonnengrüßen auf. Wenn du unsicher bist, was ein Sonnengruß ist, dann finde uns unter www.gluecksplanet.com

WAS DU BEACHTEN KANNST

Die wunderbare Wirkung der Yogaübungen hängt eng mit deinem tiefen, gleichmäßigen Atem während des Übens zusammen. Beginne daher immer, deinen Atem zu fühlen und ihn entspannt und tief fließen zu lassen. Während der Praxis solltest du nie den Atem anhalten oder außer Atem kommen. Wenn du merkst, dass du dich angestrengt hast, halte inne und fühle die Wärme und Energie in deinem Körper. Übe erst dann weiter. Patanjali, der eine der bekanntesten Yogaschriften hinterlassen hat, sagt in seinen Yogasutren, dass jede Asana sowohl stabil als auch leicht sein darf. Halte dich an diese Prinzipien und an:

AHIMSA – GEWALTFREIHEIT

Dein Körper ist dein Tempel und nur du kennst ihn genau. Yoga wird dir sogar dabei helfen, ihn noch besser kennen zu lernen. Übe daher mit großer Achtsamkeit und achte das Prinzip der Gewaltfreiheit. Im Yoga wollen wir keinem Lebewesen schaden, auch uns selbst nicht. Das bedeutet vor allem: Überfordere dich nicht und zwing dich zu nichts. Jede Körperstellung sollte sich gut anfühlen und wohltuend sein. Wenn das nicht so ist, ist etwas falsch oder diese Asana ist nicht für deinen Körper gemacht. Jeder Körper ist anders und daher ist auch jede Yogapraxis ein bisschen anders. Wenn du bei manchen Stellungen Schmerzen hast oder dich unwohl fühlst, lasse sie weg. Frage im Zweifel eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer vor Ort und lerne wie du Yoga auf deinen Körper anpassen kannst.

Erschaffe dir dein tägliches Selbstfürsorgeprogramm

Es sich zur Gewohnheit zu machen, täglich in Verbindung mit Körper, Geist und Seele zu gehen ist gelebte Spiritualität. Im Grunde genommen ist es ein natürlicher Zustand, der nichts mit Esoterik oder Vodoo zu tun hat. Und wenn du genau hinschaust, erkennst du das „Spirit“, also Geist und „Ritual“ in Spiritualität vorkommt. Wenn du im guten Kontakt mit dir selbst und der Natur im Außen bist, hast du sicher schon bemerkt, dass sich deine Bedürfnisse je nach Tages- und Jahreszeit aber auch je nach Lebensphase verändern können. So, wie sich die Natur in einem stetigen Fluss aus Veränderungen befindet, so befinden wir Menschen uns auch in einem unaufhaltsamen Veränderungsprozess. Dessen sind wir uns nur nicht immer bewusst.

Als unlösbarer Teil der Natur sind wir zyklische Wesen mit Bedürfnissen, die je nach Tages- & Jahreszeit, bzw. Lebensphase wechseln. Wir tun uns Gutes, wenn wir uns möglichst nah an die zyklischen Wogen des Lebens zu schmiegen. Ausge-

löst werden die Zyklen oder biologischen Rhythmen durch das ständige Wechselspiel der drei Wirkkräfte (Doshas) Vata, Pitta und Kapha. Die nachfolgende Abbildung zeigt diesen Wechsel und zu welcher Tages- und Nachtzeit welches Dosha dominiert. Die Übergänge sind dabei fließend zu sehen.

Der Ayurveda empfiehlt vor 6 Uhr morgens, also noch in der von Vata dominierten Zeit aufzustehen. Nehmen wir mal an, dein Tag beginnt um 5Uhr30, zur Seelenstunde, der sogenannten Brahma Mahurata, den letzten 48 Minuten vor Sonnenaufgang. Die alten Schriften besagen, dass diese Zeit das morgendliche Tor zum Selbst bildet. Die Sadhana, also deine spirituellen Rituale, die du in der Zeit praktizierst, stärkt auf Dauer die Verbindung zu dir selbst kannst und hilft dir, dich auf den neuen Tag auszurichten.

Neben diverser Reinigungstechniken, wie Zungenschaben, Ölziehen, Nasenspülen und ein Glas warmes Wasser trinken, wäre nun auch ein guter Zeitpunkt für Meditation und Reflexion in Form von Tagebuchschreiben oder Journaling sowie ein paar wachmachende Yoga Asanas und energetisierendes Pranayama. Probiere aus, was dir gut tut. Dynamische Yoga Asanas wirken aktivierend; als solche wirken sie den trägen und schweren Eigenschaften von Kapha entgegen, dessen Energie ab 6 Uhr stetig zunimmt. Das spürst du, wenn du am Wochenende mal etwas länger schläfst und erst so gegen 9 Uhr aufstehst. Dann kann es sein, dass du buchstäblich nicht aus dem Quark kommst und am liebsten direkt aus dem Bett auf die Couch möchtest.

Erinnerst Dich? Auf ein Päckchen Quark treffen so ziemlich genau die Eigenschaften von Kapha zu: schwer, kalt, träge, schleimig, weiß. Auch aus diesem Grund ist ein kaltes Frühstück mit Quark und Früchten aus ayurvedischer Sicht nicht empfehlenswert. Besser, du zauberst dir einen warmen Getreidebrei mit Früchten und wärmenden Gewürzen, wie Zimt und Kardamom.

Von 10 bis 14 Uhr – Pitta: die produktivste Zeit des Tages. Ein guter Zeitraum, um rationelle Entscheidungen zu treffen, aber auch für hitzige Diskussionen.

Zur Mittagszeit brennt unser Verdauungsfeuer Agni auf höchster Stufe und ist bereit für die Hauptmahlzeit des Tages.

Ab 14 Uhr wechseln wir in die Vata-Zeit. Hier kann es zu Unruhezuständen und Unkonzentriertheit kommen; bei chronisch erhöhten Vata-Zuständen zu einem kleinen Leistungseinbruch und lähmender Müdigkeit.

Ausgleichende Atemübungen, wie die Nasen-Wechselatmung (Nadi-Shodhana) und ein süßer Chai mit wunderbar wärmenden, erdenden Gewürzen bringen dich wieder in Schwung.

Gegen 18 Uhr wechseln wir wieder in die Kapha-Zeit. Eine gute Zeit für das Abendessen, das tendenziell warm, leichtverdaulich und eher suppig ausfallen sollte. Achte darauf, dass du deinem Magen zwischen deiner letzten Mahlzeit des Tages und dem Zubettgehen noch 2- 3 Stunden Zeit lässt, damit er den Speisebrei in den Dünndarm befördern kann und du so ruhig in den Schlaf kommen kannst. Apropos Schlaf: um gut in den Schlaf zu kommen ist es hilfreich, die Trägheit der Energie Kapha zu nutzen und nach dem Abendessen runterzufahren, anstatt nochmal aufzudrehen. Wenn du Schlafprobleme haben solltest, dann schau doch mal auf unserer Homepage gluecksjahre.de vorbei: dort findest du ein paar wertvolle Tipps für einen besseren Schlaf.
Der Ayurveda empfiehlt vor 22 Uhr ins Bett zu gehen, denn ab 22 Uhr beginnt wieder die Pitta-Zeit. Das erhöhte Feuer im System möchte dich dabei unterstützen, die Eindrücke des Tages auf geistiger Ebene bestmöglich zu verarbeiten. Es ist auch die Zeit der Tiefschlafphase und die Zeit, in der du deine „Batterie" wieder auflädst. Je später nach 22 Uhr du ins Bettchen kommst, desto weniger Ladezeit.
Deshalb: sorge stets für einen guten Schlaf und behüte ihn, denn er ist heilig und das Lebenselixier Nr.1. Du sorgst sicher auch dafür, dass du mit aufgeladenem Handy aus dem Haus gehst.
Ab 2 Uhr kommen wir so langsam in die Vata-Zeit. Der Schlaf wird nun wieder leichter, weil der Melatonin-Anteil im Körper abnimmt. Menschen, die regelmäßig zwischen 2 und 4 Uhr nachts wach werden und wieder schlecht einschlafen können, weil sie von ihrem unruhigen Geist mit Gedankenkreisen geplagt werden, leiden möglicherweise unter chronisch erhöhtem Vata.

Der Ayurveda hat größere Freude an der Gesunderhaltung und Prävention, als an der Behandlung von Krankheiten und widmet diesem Bereich einen großen Teil in den alten Schriften. Die heilsamen Routinen, den sogenannten Svasthavritta, sind so etwas ein grüner Leitfaden, der uns zu einem gesünderen und glücklicheren Lebensstil verhelfen möchten. Zudem wirken diese Maßnahmen wie Balsam und Gegenmittel zugleich auf den vatagestressten Organismus. Die von tages-, bzw. jahreszeitlich abhängigen Maßnahmen sind unter den Begriffen Dinacharya und Ritucharya gesammelt, wobei „Dina für den Tag, „Ritu" für die „Jahreszeit" steht und „Charya" so viel wie Führen heißt. Sie helfen dir also dabei, dich selbst gut durch den Tag, bzw. die Jahreszeiten zu führen. Als Teil der Natur befindest du dich gemeinsam mit ihr im ständigen Flow des natürlichen Veränderungsprozesses.
Der Ayurveda empfiehlt Dir hierzu möglichst nah an deiner Urnatur zu leben, bild-

lich gesprochen in der Nabe des Rades. Ein schneller und hektischer Lebensstil (=Vata) treibt dich aus deiner Mitte heraus an den Rand deiner Lebenskräfte. Dabei wirkt Vata wie eine Fliehkraft. Je weiter du dich aus deiner Mitte heraus bewegst, desto mehr Kraft und Energie benötigst du wieder, um in deine stabile Mitte zurück zu kommen. Die Maßnahmen unserer Kontrollboxen helfen dir dabei:

- ausreichend Wasser trinken
- regelmäßige, warme, leichtverdauliche und mit Liebe zubereitete Speisen
- regelmäßige Meditation
- jeden Tag, z.B. bei einem Spaziergang mit der Natur verbinden
- ausreichend Schlaf
- dich mit deinem Herzen verbinden und ihm Gutes tun
- achtsamer Umgang mit den digitalen Medien

JEDER TAG IST EIN NEUES LEBEN.

Mit jedem neuen Tag hast du die Möglichkeit, dich neu zu entscheiden. Du hast die Wahl, wie dein Tag verläuft und kannst jeden Tag die Weichen für einen gesünderen und glücklicheren Lebensstil stellen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Januar

Freitag	Samstag	Sonntag

Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Mein Herz fühlt sich momentan

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Noch besser geht es mir, wenn ich

Das liebe ich gerade

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Das muss mal raus

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Wenn alles möglich wäre, würde ich

Was ich diese Woche gelernt habe

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON → HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Mein Herz fühlt sich momentan

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Noch besser geht es mir, wenn ich

Das liebe ich gerade

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

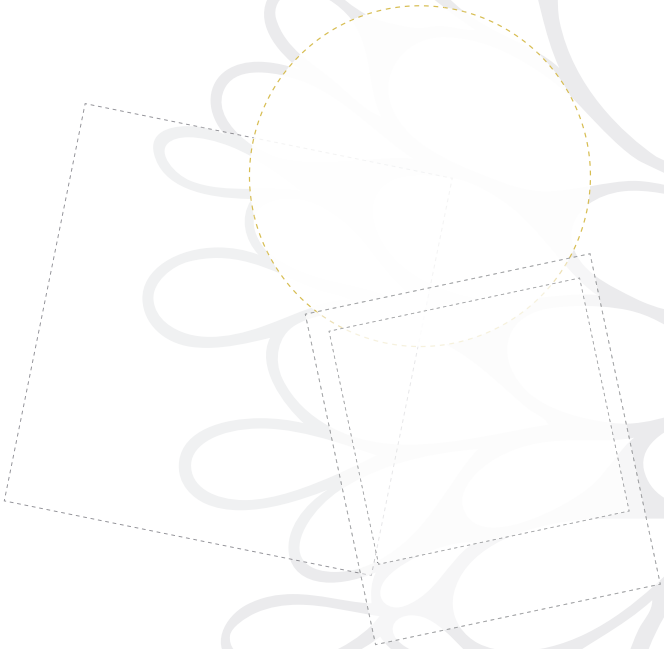
Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

So wird mein Februar



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Februar

Freitag	Samstag	Sonntag

Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Freiheit ist, wenn ich

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Das Leben meint es gut mit mir

Das bringt mich zurück in meine Mitte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON → HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Diese Woche war voller

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

So gehe ich gerade durchs Leben

Mehr als alles andere wünsche ich mir

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

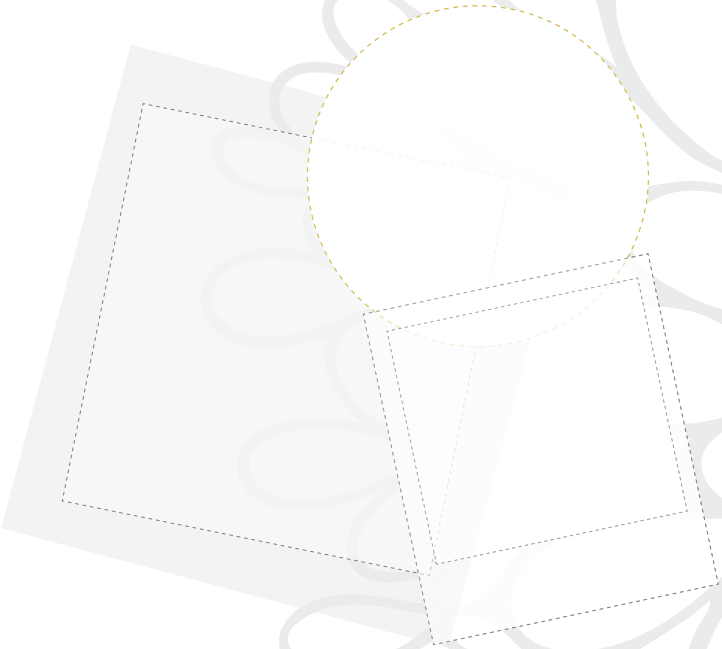
Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

Das wünsch ich mir für meinen März...



Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag

Freitag	Samstag	Sonntag

Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Das mag ich an meinem Körper

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Das mag ich an meinem Geist

Das mag ich an meinem Leben

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Meine Lieblingserinnerung aus der letzten Woche ist

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Mehr von

Ich sollte endlich wieder

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON → HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Das mache ich heute

KW

Mag ich gerade auffrischen

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Ich entgifte von

Neue Energie für

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

Das nehm ich mit in den April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

April

Freitag	Samstag	Sonntag	Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Öfter nein sagen zu

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Mach Platz für

So will ich mich fühlen

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON	→	HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Frühling fühlen heißt…

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Das pflanz ich in dieser Woche in meinem Herzen

Mein Leben braucht gerade

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

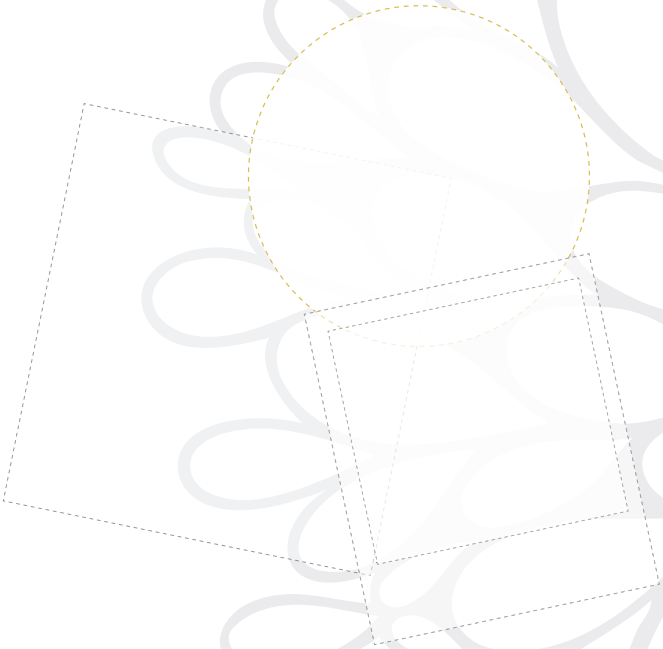
Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

Was macht der Mai wohl neu?



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

	Freitag	Samstag	Sonntag	Randnotiz

Mai

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Sehnsucht nach

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Lieblingsmoment der letzten Woche

In den Tag starten mit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON →	HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Unter der Dusche singen

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Abenteuerlust auf

Hab ich von geträumt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Juni

Freitag	Samstag	Sonntag	Randnotiz

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

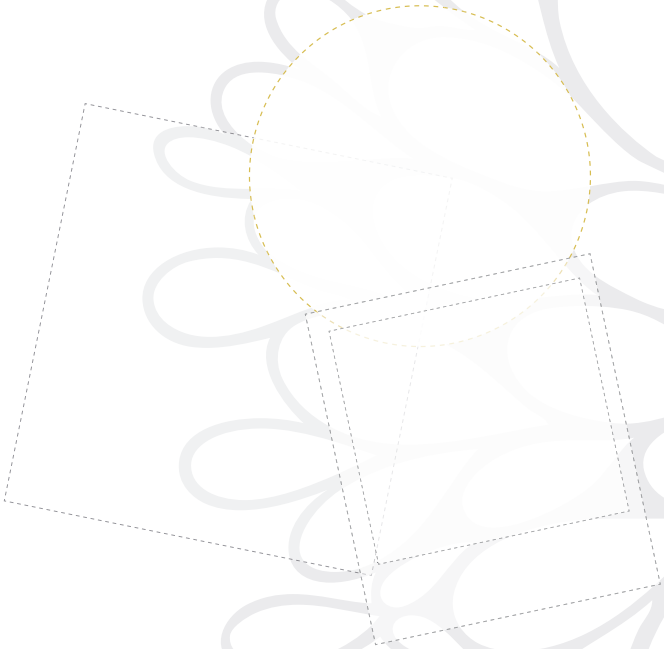
Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

So will ich den Juni leben



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Mag ich gerade auffrischen

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Ich entgifte von

Neue Energie für

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON	→	HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Öfter nein sagen zu

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Mach Platz für

So will ich mich fühlen

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

Mein Juli wird ...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Juli

Freitag	Samstag	Sonntag	Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Frei sein heißt

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Wen ich wiedersehen will

Damit ich mich leicht und frei fühle

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON → HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Beste Sache, die ich letzte Woche gemacht habe

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Hitzig wird es, wenn

Das nehm ich mit in die nächste Woche

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Ich verzeihe

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eine Kleinigkeit, die jeden Tag rettet

Ich bin aufgeregt, dass

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

Für meinen August
wünsche ich mir...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

August

Freitag	Samstag	Sonntag	Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Mag ich an meinem Körper

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Mag ich an meinem Geist

Mag ich an meinem Leben

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON → HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Mein Herz fühlt sich momentan

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Noch besser geht es mir, wenn ich

Das liebe ich gerade

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

Das nehm ich mit in den September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

September

Freitag	Samstag	Sonntag	Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Das muss mal raus

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Wenn alles möglich wäre, würde ich

Was ich diese Woche gelernt habe

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON → HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Genuss der Woche

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 10

Ich gönn mir

Das bringt mich zum Lachen

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

Das kommt im Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Oktober

Freitag	Samstag	Sonntag

Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Öfter nein sagen zu

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Mach Platz für

So will ich mich fühlen

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON	→	HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

In meinem Leben will ich durchpusten

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Geborgenheit ist

Was läuft gerade einfach gut?

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

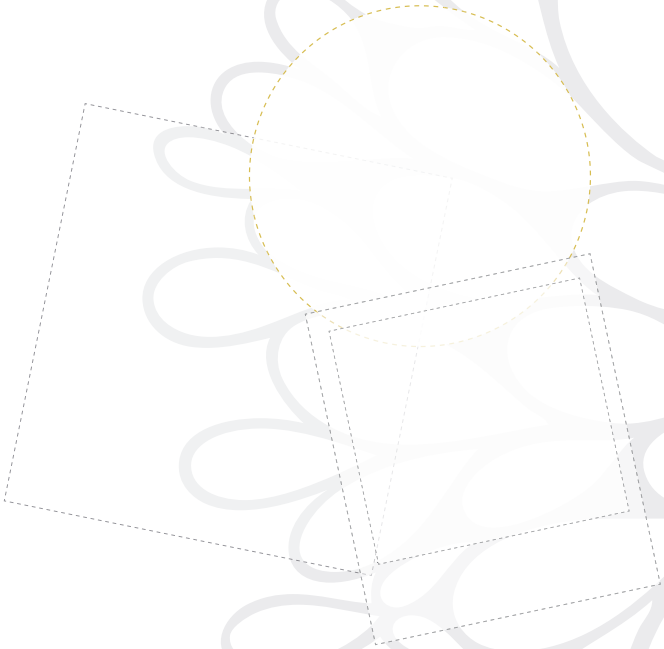
Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

Mein Winter beginnt so



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

November

Freitag	Samstag	Sonntag

Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Mein Tagtraum der Woche

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich

Keine Lust mehr auf

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON	→	HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Lieblings-Herbstmoment

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Ich verlasse mich auf

Sehnsucht nach

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Neumond

Danach sehne ich mich			
Wie sehr glaube ich daran? (%)			
Was will ich konkret dafür tun?			
Affirmation			
Das kann ich tun, um es wahr zu machen			

Der entscheidende Schritt folgt nun: Setz dich hin und stell dir nach und nach jeden der Punkte auf deiner Liste genau vor. Atme tief durch und sieh all das vor deinem inneren Auge wahr werden. Fühl, wie es sich anfühlen wird, und lass Bilder entstehen.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Was habe ich im letzten Monat alles erreicht?

.....

.....

.....

.....

Welche Stärken habe ich entwickelt / genutzt?

.....

.....

.....

Habe ich mich genug um meine tägliche Praxis, Gesundheit und positive Energie gekümmert?

Ja ○ geht so ○ eher nicht ○

Welche Sehnsucht habe ich gerade?

.....

.....

.....

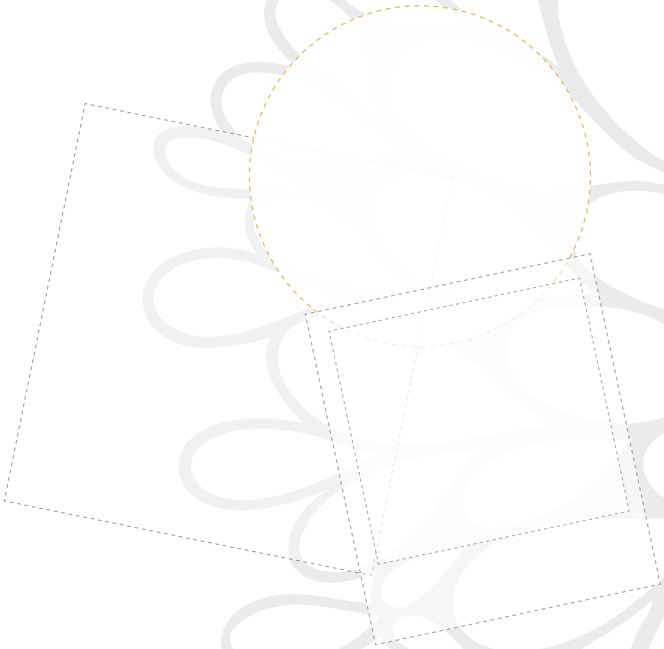
Was will ich nächsten Monat angehen?

.....

.....

.....

So beende ich mein Jahr



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Dezember

Freitag	Samstag	Sonntag

Randnotiz

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Meine Lieblingserinnerung aus der letzten Woche ist,

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mehr von

Ich sollte endlich wieder

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Ich träume von…

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Vergeben will ich…

Lieblingswinterfilm

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Vollmond

Schreib auf, was du alles loslassen willst, was verschwinden darf, womit du aufhören willst und was du stattdessen einladen willst.

WEG VON → HIN ZU

Ab jetzt konzentrier dich nur noch darauf, wo du hinwillst. Lass den Ärger über das, wovon du wegwillst los.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Meine Lieblingserinnerung aus der letzten Woche ist

ENERGIE - KÖRPER - GESUNDHEIT

WACHSTUM - ENTWICKLUNG - LERNEN

BERUF - WOHLSTAND - KARRIERE - GELD

FAMILIE - FREUNDE - SOZIALES LEBEN

LIEBE - PARTNERSCHAFT - ROMANTIK

Mehr von

Ich sollte endlich wieder

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

Dieser Tag in einem Wort

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Das mache ich heute

So will ich mich heute fühlen

So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heute ist der

Mein Motto für diesen Tag

So will ich mich heute fühlen

Das mache ich heute

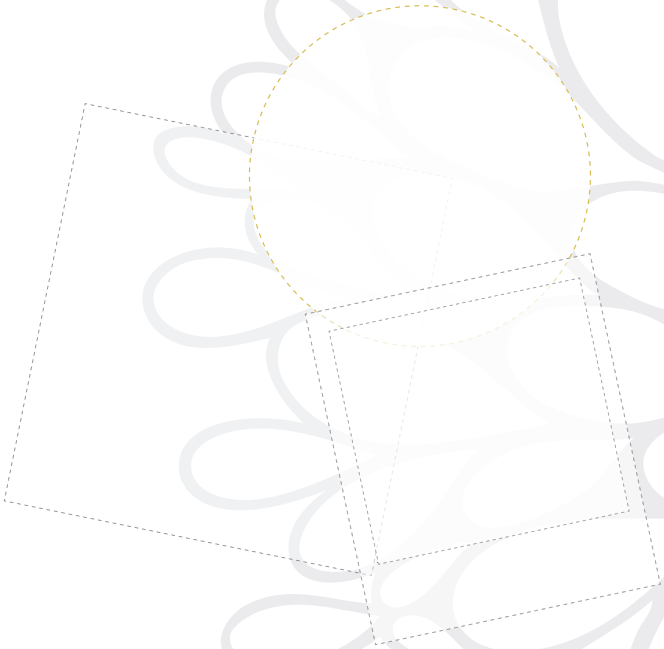
So sorge ich heute für mich und mein Ziel

Das habe ich heute gut gemacht

Dafür bin ich heute dankbar

KW

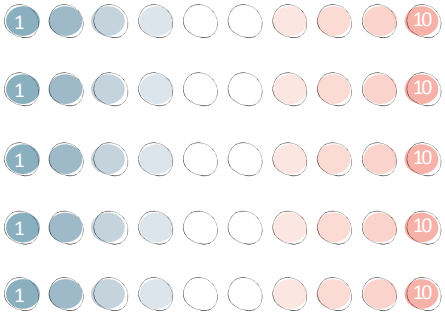
So starte ich ins neue Jahr!



Dieses Jahr war wunderbar, weil …

Ich bin stolz auf …

Ich habe gelernt, dass …



Ich bin froh, dass ich …

Richtig Spaß hatte ich …

Wenn ich einen Tag zusätzlich gehabt hätte,

Dafür bin ich in diesem Jahr dankbar …

Das habe ich in diesem Jahr gelernt …

Diese Menschen haben mich begleitet …

Das nehme ich bewusst **nicht** mit ins neue Jahr:

Das nehme ich bewusst mit ins neue Jahr:

HAPPY NEW YEAR!

Text und Idee: Anita Slowig, Silja Mahlow,
Fotos der Autoren (Buchrücken): Miriam Dierks,
Satz & Gestaltung: Nina Schreiber,
Grafikelemente (Blumen, Punkte, Kreise, Rahmen) KatyaKatya – fotolia.com

© Silja Mahlow, Anita Slowig, Nina Schreiber, Martin Giebel

Text und Idee: Anita Slowig, Silja Mahlow,
Fotos der Autoren (Buchrücken): Miriam Dierks,
Satz & Gestaltung: Nina Schreiber,
Grafikelemente (Blumen, Punkte, Kreise,
Rahmen) KatyaKatya – fotolia.com

© Silja Mahlow, Anita Slowig, Nina Schreiber, Martin Giebel