



MEIN  
TAGEBUCH



SCHNAPP DIR EIN LEERES  
WEIBES BUCH UND KRIERE  
DEIN EIGENES TAGEBUCH

# IMPULSE FÜR FRAGEN, DIE DU DIR SELBST ÜBER DICH STELLEN DARFST. DENKE POSITIV, LERNE POSITIV DENKEN!

- WAS HAT MICH HEUTE ERFÜLLT?
- 33 EIGENSCHAFTEN, DIE DICH ALS MENSCH BESONDERS UND EINZIGARTIG MACHEN.
- WELCHE NEGATIVEN GEDANKEN MÖCHTE ICH HEUTE POSITIV UMSETZEN?
- HEUTE WERDE ICH VERSUCHEN...
- HEUTE WERDE ICH FOKUS AUF FOLGENDES THEMA SETZEN...
- HEUTE WAR ICH DANKBAR FÜR...
- DAS BESTE AN MEINEM TAG WAR?
- EINES HABE ICH HEUTE ÜBER MICH SELBST GELERNT?
- HEUTE HABE ICH GELERNT?
- SO MACHE ICH DEN HEUTIGEN TAG WUNDERVOLL...
- POSITIVE SELBSTBEKRÄFTIGUNG
- WAS HABE ICH HEUTE GUTES GETAN?
- WAS WERDE ICH MORGEN BESSER MACHEN?
- TOLLE DINGE, DIE ICH HEUTE ERLEBT HABE
- GEWOHNHEITSTRACKER- SCHREIBE DEINE AUF, ÄNDERE SIE.
- NOTIZEN- IDEEN
- WORÜBER HAST DU DEINE MEINUNG IN DEN LETZTEN JAHREN RADIKAL GEÄNDERT? WIE KAM DIES ZUSTANDE?
- BIST DU DER VATER/DIE MUTTER, DER SOHN/DIE TOCHTER, DER FREUND/ DIE FREUNDIN, DER PARTNER/ DIE PARTNERIN, DEN ODER DIE DU SELBST GERN HÄTTEST? WO SIEHST DU NOCH VERBESSERUNGSPOTENZIAL?
- WEN LIEBST DU VON GANZEM HERZEN UND WANN HAST DU DIES DAS LETZTE MAL ZUM AUSDRUCK GEBRACHT?
- WENN DU EINEN TAG IN DEINEM LEBEN NOCH EINMAL GENAUSO ERLEBEN KÖNNTEST, WELCHER WÄRE DAS? WAS WAR SO EINZIGARTIG AN DIESEM TAG?
- DENKE AN ETWAS ODER JEMAND WICHTIGES, DAS ODER DEN DU IN LETZTER ZEIT VERLOREN HAST. WELCHE POSITIVEN ERKENNTNISSE HAST DU AUS DIESER ERFAHRUNG GEWONNEN?
- WELCHE DINGE LÖSEN IM ALLTAG DIE GRÖSSTE ANSPANNUNG IN DIR AUS? WAS KANNST DU TUN- ODEER MEHR TUN- UM GELASSENER DAMIT UMZUGEHEN?
- WAS MACHT MICH ZUM UNIKAT?
- WELCHE ÄNGSTE DARF ICH FÜR MICH ÜBERWINDEN?
- WAS IST MEIN GRÖSSTES POTENZIAL?
- AUF EINER SKALA VON 1-10, WIE GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE UND WARUM?
- MIT WELCHEN THEMEN KANNST DU GELASSENER UMGEHEN?
- WELCHE THEMEN TRIGGERN MICH?
- MEINE TÄGLICHEN POSITIVEN GEDANKEN ZU MIR SELBST?
- HEUTE GEHE ICH ÜBER MEINE EIGENEN GRENZEN- WELCHE SIND DIES?
- WELCHE ACHTSAMKEIT SCHENKE ICH MIR HEUTE?
- NOTIERE DIR JEDEN MORGEN DREI BESONDERE GEFÜHLE, DIE DU AB NUN, FÜHLEN MÖCHTEST.

POSITIVE  
MINDSET





# POSITIVE MINDSET



AUF DER NÄCHSTEN SEITE SIND INSPIRATION FÜR DEN AUFBAU  
DEINES TAGEBUCHES MIT WERTVOLLEN FRAGEN FÜR DEN TAG..

ÜBE ES TAGTÄGLICH UND PROGRAMMIERE DEIN ALT-  
DENKENDES GEHIRN UM...UND DAS TAGTÄGLICH...

DU WIRST SEHEN, MAGIE MACHT SICH BREIT, DU WIRST  
STÄRKER, DU GEWINNST AN SELBSTLIEBE UND SELBSTWERT  
UND VOR ALLEM SIEHST DU, DASS DU EINEN WERT HAST.  
EINEN UNBEZAHLBAREN WERT.

DU WIRST DIE WELT NACH UND NACH MIT ANDEREN AUGEN  
BETRACHTEN...

DO IT FOR YOURSELF...DU BIST ES DIR WERT

*tägliche positive Gedanken*

MONTAG

/ /

---

TOP HIGHLIGHTS DES TAGES

1

2

3

---

WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

0

0

0

0

0

0

0

0

---

FÜR WAS DARF ICH MIR HEUTE SELBST VERGEBEN?

0

0

0

*tägliche positive Gedanken*

MONTAG

/ /

---

TOP HIGHLIGHTS DES TAGES

1

2

3

---

WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

0

0

0

0

0

0

0

0

---

FÜR WAS DARF ICH MIR HEUTE SELBST VERGEBEN?

0

0

0





# Zusammenfassung meines Tages Datum: ../../....



Heute habe ich über mich selbst gelernt...

- .....
- .....
- .....

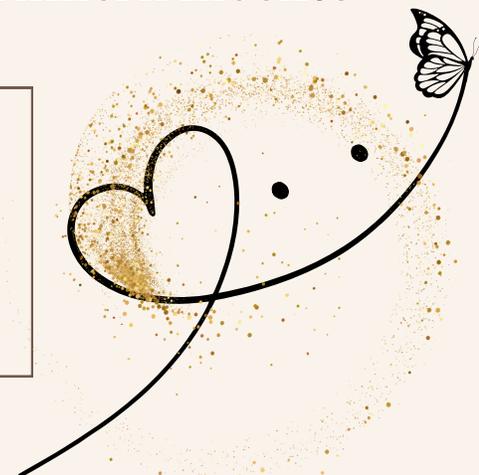
Heute hat mich inspiriert ...

.....  
.....

Meine positiven Glücksgedanken, die mich Lächeln ließen

- .....
- .....
- .....
- .....

Notizen für mich & woran ich mich positiv erinnern möchte



# Glücks- GEDANKEN

ICH BIN WUNDERVOLL

ICH BIN ES WERT GELIEBT ZU SEIN UND ZU WERDEN

JEDER TAG IST EIN NEUANFANG FÜR MICH

JEDER TAG BRINGT MICH EIN STÜCK ZURÜCK ZU MIR SELBST

JEDER TAG IST EINZIGARTIG

ICH BIN EINZIGARTIG

ICH WERDE DIE VERSION MEINERSELBST, DIE ICH SEIN WILL

ICH BIN BEDINGUNGSLOSE LIEBE

ICH BIN ES WERT AUF DIESER WELT ZU SEIN

DAS AUSSEN IST NUR EINE FÄLSCHUNG MEINERSEITS

ICH BIN WUNDERSCHÖN IM INNEREN UND ÄUSSEREN

WER ICH BIN UND WAS ICH TUE, ENTSCHEIDE NUR ICH

HEUTE TUE ICH MIR ETWAS GUTES

ALLES KANN ICH MIR SELBST GEBEN

ICH BIN MEIN EIGENER HELD

ICH WEISS DAS ANGST NUR IN MEINEM KOPF EXISTIERT

HEUTE BIN ICH MUTIG

HEUTE BIN ICH MUTIGER ALS GESTERN

HEUTE TUE ICH DAS WAS ICH SCHON IMMER TUN WOLLTE

HEUTE BRECHE ICH AUS MEINEM EIGENEN KREISLAUF AUS

WAS ICH HEUTE TUE KANN MEIN LEBEN VERÄNDERN

ICH LEBE DIESES LEBEN, KEIN ANDERER

ICH BIN FÜR MICH SELBST VERANTWORTLICH, DASS KANN

NIEMAND FÜR MICH ÜBERNEHMEN

ICH BIN SCHÖN.

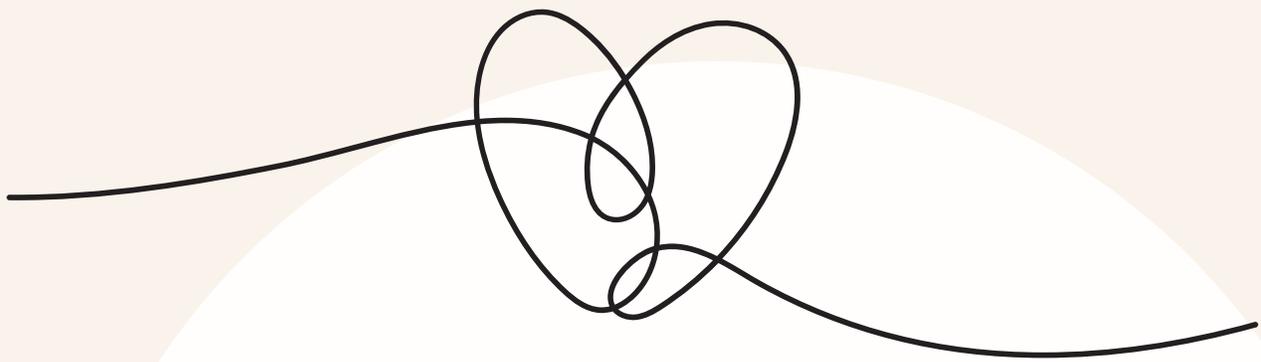
ICH BIN EIN SCHÖNES SPIEGELBILD

ICH HABE EINE WUNDERVOLLE SEELE

ICH BIN ICH UND DAS IST GROSSARTIG

ICH KANN MIR DIESE WELT OHNE MICH GAR NICHT

VORSTELLEN, DENN ICH TUE EINEN BEITRAG FÜR DIESE WELT



WO HAST DU DICH HEUTE IM KREIS  
GEDREHT UND MÖCHTEST MORGEN  
EINFACH MAL AUSBRECHEN.  
HAB MUT. ES GIBT KEINE GRENZEN. NUR  
DEINE EIGENEN.



WORÜBER  
HAST DU DICH  
HEUTE  
GEFREUT?

*tägliche positive Gedanken*

# DIENSTAG

/ /

---

## TOP HIGHLIGHTS DES TAGES

1

2

3

---

## WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

0

0

0

0

0

0

0

0

---

## FÜR WAS DARF ICH MIR HEUTE SELBST VERGEBEN?

0

0

0





# Zusammenfassung meines Tages Datum: ../../....



Heute habe ich über mich selbst gelernt...

- .....
- .....
- .....

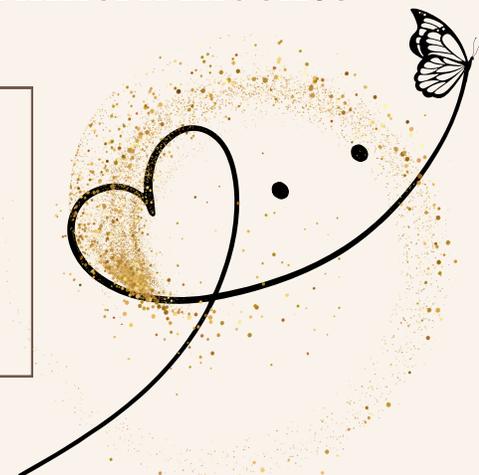
Heute hat mich inspiriert ...

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

Meine positiven Glücksgedanken, die mich Lächeln ließen

- .....
- .....
- .....
- .....

Notizen für mich & woran ich mich positiv erinnern möchte



# Glücks- GEDANKEN

ICH BIN WUNDERVOLL

ICH BIN ES WERT GELIEBT ZU SEIN UND ZU WERDEN

JEDER TAG IST EIN NEUANFANG FÜR MICH

JEDER TAG BRINGT MICH EIN STÜCK ZURÜCK ZU MIR SELBST

JEDER TAG IST EINZIGARTIG

ICH BIN EINZIGARTIG

ICH WERDE DIE VERSION MEINERSELBST, DIE ICH SEIN WILL

ICH BIN BEDINGUNGSLOSE LIEBE

ICH BIN ES WERT AUF DIESER WELT ZU SEIN

DAS AUSSEN IST NUR EINE FÄLSCHUNG MEINERSEITS

ICH BIN WUNDERSCHÖN IM INNEREN UND ÄUSSEREN

WER ICH BIN UND WAS ICH TUE, ENTSCHEIDE NUR ICH

HEUTE TUE ICH MIR ETWAS GUTES

ALLES KANN ICH MIR SELBST GEBEN

ICH BIN MEIN EIGENER HELD

ICH WEISS DAS ANGST NUR IN MEINEM KOPF EXISTIERT

HEUTE BIN ICH MUTIG

HEUTE BIN ICH MUTIGER ALS GESTERN

HEUTE TUE ICH DAS WAS ICH SCHON IMMER TUN WOLLTE

HEUTE BRECHE ICH AUS MEINEM EIGENEN KREISLAUF AUS

WAS ICH HEUTE TUE KANN MEIN LEBEN VERÄNDERN

ICH LEBE DIESES LEBEN, KEIN ANDERER

ICH BIN FÜR MICH SELBST VERANTWORTLICH, DASS KANN

NIEMAND FÜR MICH ÜBERNEHMEN

ICH BIN SCHÖN.

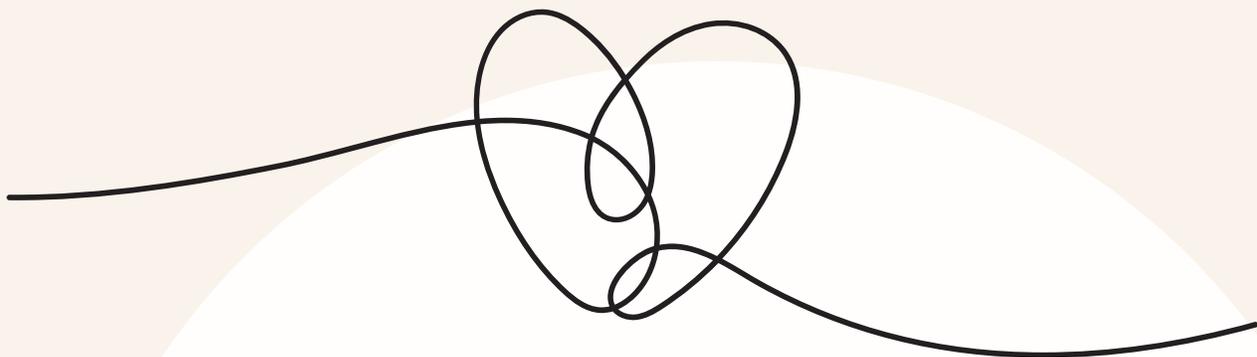
ICH BIN EIN SCHÖNES SPIEGELBILD

ICH HABE EINE WUNDERVOLLE SEELE

ICH BIN ICH UND DAS IST GROSSARTIG

ICH KANN MIR DIESE WELT OHNE MICH GAR NICHT

VORSTELLEN, DENN ICH TUE EINEN BEITRAG FÜR DIESE WELT



WO HAST DU DICH HEUTE IM KREIS  
GEDREHT UND MÖCHTEST MORGEN  
EINFACH MAL AUSBRECHEN.  
HAB MUT. ES GIBT KEINE GRENZEN. NUR  
DEINE EIGENEN.

*tägliche positive Gedanken*  
MITTWOCH

/ /

---

TOP HIGHLIGHTS DES TAGES

1

2

3

---

WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

0

0

0

0

0

0

0

0

---

FÜR WAS DARF ICH MIR HEUTE SELBST VERGEBEN?

0

0

0





# Zusammenfassung meines Tages Datum: ../../....



Heute habe ich über mich selbst gelernt...

- .....
- .....
- .....

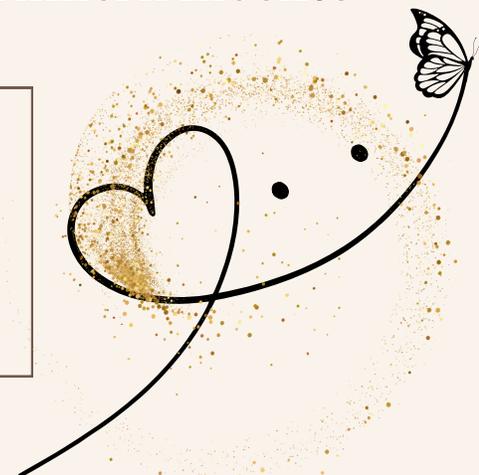
Heute hat mich inspiriert ...

.....  
.....

Meine positiven Glücksgedanken, die mich Lächeln ließen

- .....
- .....
- .....
- .....

Notizen für mich & woran ich mich positiv erinnern möchte



# Glücks- GEDANKEN

ICH BIN WUNDERVOLL

ICH BIN ES WERT GELIEBT ZU SEIN UND ZU WERDEN

JEDER TAG IST EIN NEUANFANG FÜR MICH

JEDER TAG BRINGT MICH EIN STÜCK ZURÜCK ZU MIR SELBST

JEDER TAG IST EINZIGARTIG

ICH BIN EINZIGARTIG

ICH WERDE DIE VERSION MEINERSELBST, DIE ICH SEIN WILL

ICH BIN BEDINGUNGSLOSE LIEBE

ICH BIN ES WERT AUF DIESER WELT ZU SEIN

DAS AUSSEN IST NUR EINE FÄLSCHUNG MEINERSEITS

ICH BIN WUNDERSCHÖN IM INNEREN UND ÄUSSEREN

WER ICH BIN UND WAS ICH TUE, ENTSCHEIDE NUR ICH

HEUTE TUE ICH MIR ETWAS GUTES

ALLES KANN ICH MIR SELBST GEBEN

ICH BIN MEIN EIGENER HELD

ICH WEISS DAS ANGST NUR IN MEINEM KOPF EXISTIERT

HEUTE BIN ICH MUTIG

HEUTE BIN ICH MUTIGER ALS GESTERN

HEUTE TUE ICH DAS WAS ICH SCHON IMMER TUN WOLLTE

HEUTE BRECHE ICH AUS MEINEM EIGENEN KREISLAUF AUS

WAS ICH HEUTE TUE KANN MEIN LEBEN VERÄNDERN

ICH LEBE DIESES LEBEN, KEIN ANDERER

ICH BIN FÜR MICH SELBST VERANTWORTLICH, DASS KANN

NIEMAND FÜR MICH ÜBERNEHMEN

ICH BIN SCHÖN.

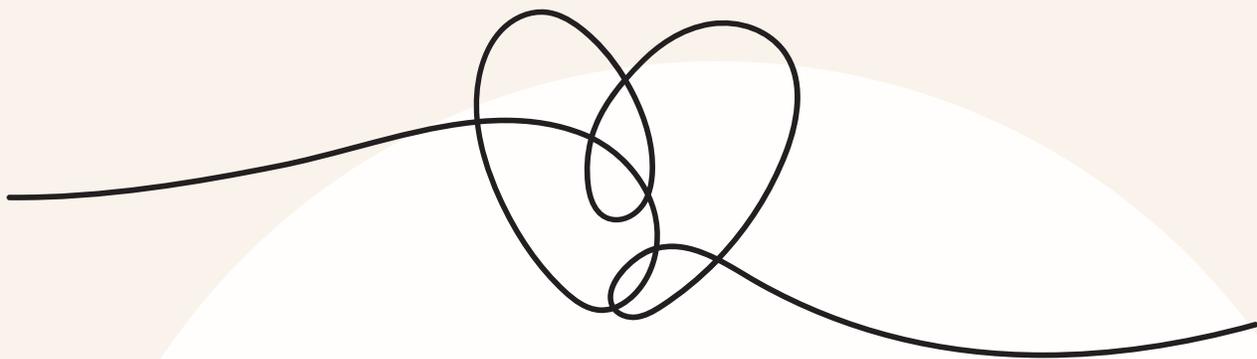
ICH BIN EIN SCHÖNES SPIEGELBILD

ICH HABE EINE WUNDERVOLLE SEELE

ICH BIN ICH UND DAS IST GROSSARTIG

ICH KANN MIR DIESE WELT OHNE MICH GAR NICHT

VORSTELLEN, DENN ICH TUE EINEN BEITRAG FÜR DIESE WELT



WO HAST DU DICH HEUTE IM KREIS  
GEDREHT UND MÖCHTEST MORGEN  
EINFACH MAL AUSBRECHEN.  
HAB MUT. ES GIBT KEINE GRENZEN. NUR  
DEINE EIGENEN.



WORÜBER  
HAST DU DICH  
HEUTE  
GEFREUT?

*tägliche positive Gedanken*

# DONNERSTAG

/ /

---

## TOP HIGHLIGHTS DES TAGES

1

2

3

---

## WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

0

0

0

0

0

0

0

0

---

## FÜR WAS DARF ICH MIR HEUTE SELBST VERGEBEN?

0

0

0

# MEINE GEDANKEN ZUM TAG

---

A series of 24 horizontal dotted lines for writing.



# Zusammenfassung meines Tages Datum: ../../....



Heute habe ich über mich selbst gelernt...

- .....
- .....
- .....

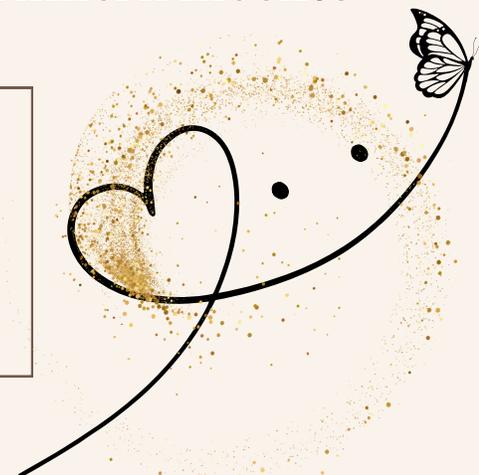
Heute hat mich inspiriert ...

.....  
.....

Meine positiven Glücksgedanken, die mich Lächeln ließen

- .....
- .....
- .....
- .....

Notizen für mich & woran ich mich positiv erinnern möchte



# Glücks- GEDANKEN

ICH BIN WUNDERVOLL

ICH BIN ES WERT GELIEBT ZU SEIN UND ZU WERDEN

JEDER TAG IST EIN NEUANFANG FÜR MICH

JEDER TAG BRINGT MICH EIN STÜCK ZURÜCK ZU MIR SELBST

JEDER TAG IST EINZIGARTIG

ICH BIN EINZIGARTIG

ICH WERDE DIE VERSION MEINERSELBST, DIE ICH SEIN WILL

ICH BIN BEDINGUNGSLOSE LIEBE

ICH BIN ES WERT AUF DIESER WELT ZU SEIN

DAS AUSSEN IST NUR EINE FÄLSCHUNG MEINERSEITS

ICH BIN WUNDERSCHÖN IM INNEREN UND ÄUSSEREN

WER ICH BIN UND WAS ICH TUE, ENTSCHEIDE NUR ICH

HEUTE TUE ICH MIR ETWAS GUTES

ALLES KANN ICH MIR SELBST GEBEN

ICH BIN MEIN EIGENER HELD

ICH WEISS DAS ANGST NUR IN MEINEM KOPF EXISTIERT

HEUTE BIN ICH MUTIG

HEUTE BIN ICH MUTIGER ALS GESTERN

HEUTE TUE ICH DAS WAS ICH SCHON IMMER TUN WOLLTE

HEUTE BRECHE ICH AUS MEINEM EIGENEN KREISLAUF AUS

WAS ICH HEUTE TUE KANN MEIN LEBEN VERÄNDERN

ICH LEBE DIESES LEBEN, KEIN ANDERER

ICH BIN FÜR MICH SELBST VERANTWORTLICH, DASS KANN

NIEMAND FÜR MICH ÜBERNEHMEN

ICH BIN SCHÖN.

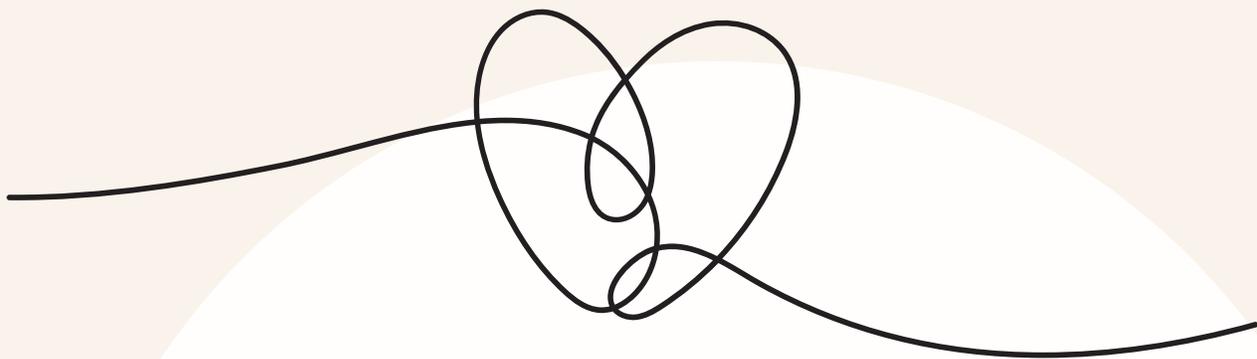
ICH BIN EIN SCHÖNES SPIEGELBILD

ICH HABE EINE WUNDERVOLLE SEELE

ICH BIN ICH UND DAS IST GROSSARTIG

ICH KANN MIR DIESE WELT OHNE MICH GAR NICHT

VORSTELLEN, DENN ICH TUE EINEN BEITRAG FÜR DIESE WELT



WO HAST DU DICH HEUTE IM KREIS  
GEDREHT UND MÖCHTEST MORGEN  
EINFACH MAL AUSBRECHEN.  
HAB MUT. ES GIBT KEINE GRENZEN. NUR  
DEINE EIGENEN.



WORÜBER  
HAST DU DICH  
HEUTE  
GEFREUT?

*tägliche positive Gedanken*

FREITAG

/ /

---

TOP HIGHLIGHTS DES TAGES

1

2

3

---

WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

0

0

0

0

0

0

0

0

---

FÜR WAS DARF ICH MIR HEUTE SELBST VERGEBEN?

0

0

0





# Zusammenfassung meines Tages Datum: ../../....



Heute habe ich über mich selbst gelernt...

- .....
- .....
- .....

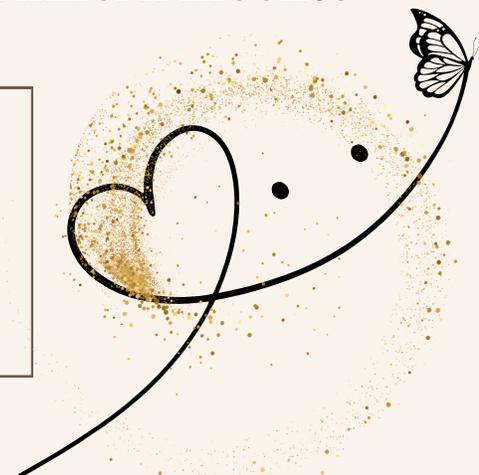
Heute hat mich inspiriert ...

.....  
.....

Meine positiven Glücksgedanken, die mich Lächeln ließen

- .....
- .....
- .....
- .....

Notizen für mich & woran ich mich positiv erinnern möchte



# Glücks- GEDANKEN

ICH BIN WUNDERVOLL

ICH BIN ES WERT GELIEBT ZU SEIN UND ZU WERDEN

JEDER TAG IST EIN NEUANFANG FÜR MICH

JEDER TAG BRINGT MICH EIN STÜCK ZURÜCK ZU MIR SELBST

JEDER TAG IST EINZIGARTIG

ICH BIN EINZIGARTIG

ICH WERDE DIE VERSION MEINERSELBST, DIE ICH SEIN WILL

ICH BIN BEDINGUNGSLOSE LIEBE

ICH BIN ES WERT AUF DIESER WELT ZU SEIN

DAS AUSSEN IST NUR EINE FÄLSCHUNG MEINERSEITS

ICH BIN WUNDERSCHÖN IM INNEREN UND ÄUSSEREN

WER ICH BIN UND WAS ICH TUE, ENTSCHEIDE NUR ICH

HEUTE TUE ICH MIR ETWAS GUTES

ALLES KANN ICH MIR SELBST GEBEN

ICH BIN MEIN EIGENER HELD

ICH WEISS DAS ANGST NUR IN MEINEM KOPF EXISTIERT

HEUTE BIN ICH MUTIG

HEUTE BIN ICH MUTIGER ALS GESTERN

HEUTE TUE ICH DAS WAS ICH SCHON IMMER TUN WOLLTE

HEUTE BRECHE ICH AUS MEINEM EIGENEN KREISLAUF AUS

WAS ICH HEUTE TUE KANN MEIN LEBEN VERÄNDERN

ICH LEBE DIESES LEBEN, KEIN ANDERER

ICH BIN FÜR MICH SELBST VERANTWORTLICH, DASS KANN

NIEMAND FÜR MICH ÜBERNEHMEN

ICH BIN SCHÖN.

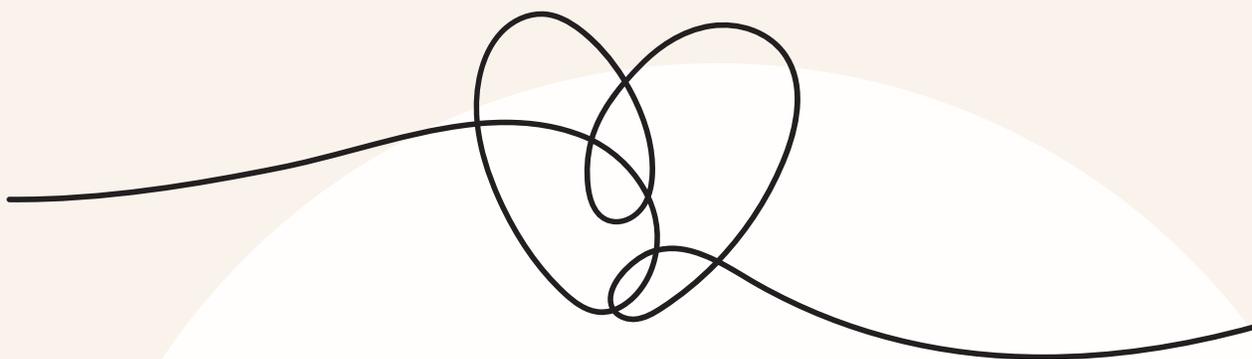
ICH BIN EIN SCHÖNES SPIEGELBILD

ICH HABE EINE WUNDERVOLLE SEELE

ICH BIN ICH UND DAS IST GROSSARTIG

ICH KANN MIR DIESE WELT OHNE MICH GAR NICHT

VORSTELLEN, DENN ICH TUE EINEN BEITRAG FÜR DIESE WELT



WO HAST DU DICH HEUTE IM KREIS  
GEDREHT UND MÖCHTEST MORGEN  
EINFACH MAL AUSBRECHEN.  
HAB MUT. ES GIBT KEINE GRENZEN. NUR  
DEINE EIGENEN.



WORÜBER  
HAST DU DICH  
HEUTE  
GEFREUT?

*tägliche positive Gedanken*

# SAMSTAG

/ /

---

## TOP HIGHLIGHTS DES TAGES

1

2

3

---

## WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

0

0

0

0

0

0

0

0

---

## FÜR WAS DARF ICH MIR HEUTE SELBST VERGEBEN?

0

0

0

# MEINE GEDANKEN ZUM TAG

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.



# Zusammenfassung meines Tages Datum: ../../....



Heute habe ich über mich selbst gelernt...

- .....
- .....
- .....

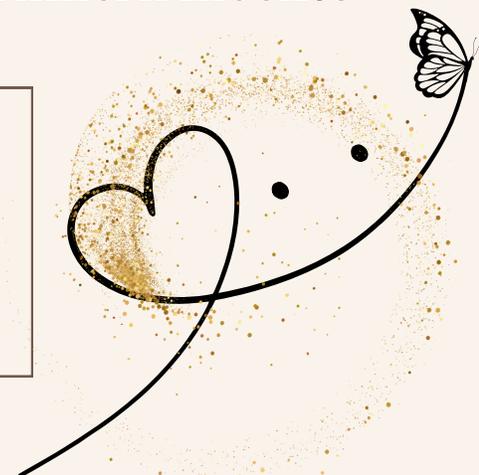
Heute hat mich inspiriert ...

.....  
.....

Meine positiven Glücksgedanken, die mich Lächeln ließen

- .....
- .....
- .....
- .....

Notizen für mich & woran ich mich positiv erinnern möchte



# Glücks- GEDANKEN

ICH BIN WUNDERVOLL

ICH BIN ES WERT GELIEBT ZU SEIN UND ZU WERDEN

JEDER TAG IST EIN NEUANFANG FÜR MICH

JEDER TAG BRINGT MICH EIN STÜCK ZURÜCK ZU MIR SELBST

JEDER TAG IST EINZIGARTIG

ICH BIN EINZIGARTIG

ICH WERDE DIE VERSION MEINERSELBST, DIE ICH SEIN WILL

ICH BIN BEDINGUNGSLOSE LIEBE

ICH BIN ES WERT AUF DIESER WELT ZU SEIN

DAS AUSSEN IST NUR EINE FÄLSCHUNG MEINERSEITS

ICH BIN WUNDERSCHÖN IM INNEREN UND ÄUSSEREN

WER ICH BIN UND WAS ICH TUE, ENTSCHEIDE NUR ICH

HEUTE TUE ICH MIR ETWAS GUTES

ALLES KANN ICH MIR SELBST GEBEN

ICH BIN MEIN EIGENER HELD

ICH WEISS DAS ANGST NUR IN MEINEM KOPF EXISTIERT

HEUTE BIN ICH MUTIG

HEUTE BIN ICH MUTIGER ALS GESTERN

HEUTE TUE ICH DAS WAS ICH SCHON IMMER TUN WOLLTE

HEUTE BRECHE ICH AUS MEINEM EIGENEN KREISLAUF AUS

WAS ICH HEUTE TUE KANN MEIN LEBEN VERÄNDERN

ICH LEBE DIESES LEBEN, KEIN ANDERER

ICH BIN FÜR MICH SELBST VERANTWORTLICH, DASS KANN

NIEMAND FÜR MICH ÜBERNEHMEN

ICH BIN SCHÖN.

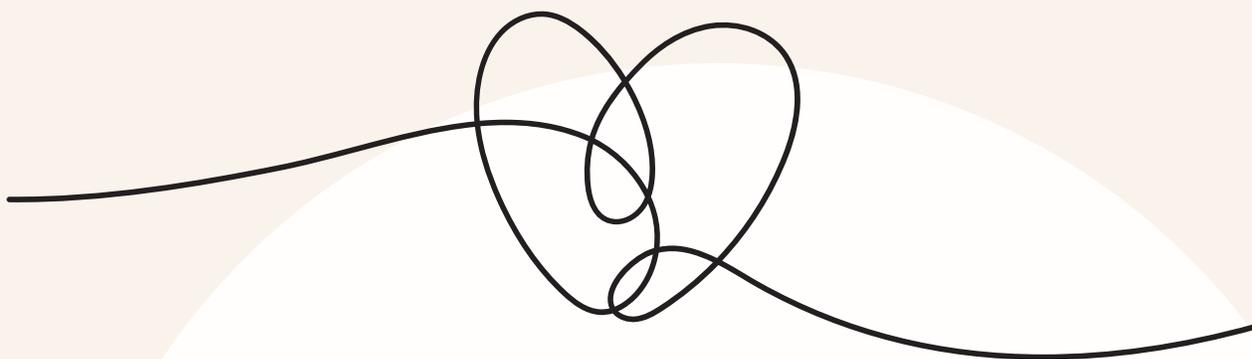
ICH BIN EIN SCHÖNES SPIEGELBILD

ICH HABE EINE WUNDERVOLLE SEELE

ICH BIN ICH UND DAS IST GROSSARTIG

ICH KANN MIR DIESE WELT OHNE MICH GAR NICHT

VORSTELLEN, DENN ICH TUE EINEN BEITRAG FÜR DIESE WELT



WO HAST DU DICH HEUTE IM KREIS  
GEDREHT UND MÖCHTEST MORGEN  
EINFACH MAL AUSBRECHEN.  
HAB MUT. ES GIBT KEINE GRENZEN. NUR  
DEINE EIGENEN.



WORÜBER  
HAST DU DICH  
HEUTE  
GEFREUT?

*tägliche positive Gedanken*

# SONNTAG

/ /

---

## TOP HIGHLIGHTS DES TAGES

1

2

3

---

## WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

0

0

0

0

0

0

0

0

---

## FÜR WAS DARF ICH MIR HEUTE SELBST VERGEBEN?

0

0

0

# MEINE GEDANKEN ZUM TAG

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.



# Zusammenfassung meines Tages Datum: ../../....



Heute habe ich über mich selbst gelernt...

- .....
- .....
- .....

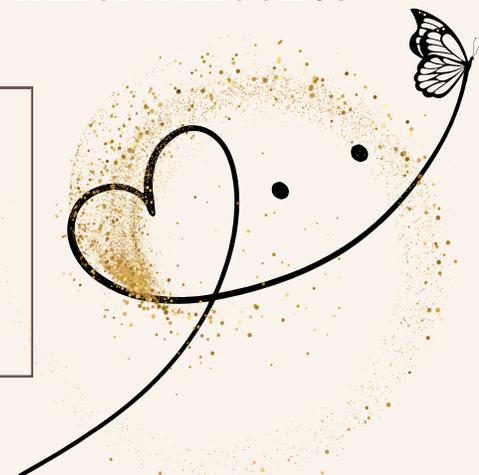
Heute hat mich inspiriert ...

.....  
.....

Meine positiven Glücksgedanken, die mich Lächeln ließen

- .....
- .....
- .....
- .....

Notizen für mich & woran ich mich positiv erinnern möchte



# Glücks- GEDANKEN

ICH BIN WUNDERVOLL

ICH BIN ES WERT GELIEBT ZU SEIN UND ZU WERDEN

JEDER TAG IST EIN NEUANFANG FÜR MICH

JEDER TAG BRINGT MICH EIN STÜCK ZURÜCK ZU MIR SELBST

JEDER TAG IST EINZIGARTIG

ICH BIN EINZIGARTIG

ICH WERDE DIE VERSION MEINERSELBST, DIE ICH SEIN WILL

ICH BIN BEDINGUNGSLOSE LIEBE

ICH BIN ES WERT AUF DIESER WELT ZU SEIN

DAS AUSSEN IST NUR EINE FÄLSCHUNG MEINERSEITS

ICH BIN WUNDERSCHÖN IM INNEREN UND ÄUSSEREN

WER ICH BIN UND WAS ICH TUE, ENTSCHEIDE NUR ICH

HEUTE TUE ICH MIR ETWAS GUTES

ALLES KANN ICH MIR SELBST GEBEN

ICH BIN MEIN EIGENER HELD

ICH WEISS DAS ANGST NUR IN MEINEM KOPF EXISTIERT

HEUTE BIN ICH MUTIG

HEUTE BIN ICH MUTIGER ALS GESTERN

HEUTE TUE ICH DAS WAS ICH SCHON IMMER TUN WOLLTE

HEUTE BRECHE ICH AUS MEINEM EIGENEN KREISLAUF AUS

WAS ICH HEUTE TUE KANN MEIN LEBEN VERÄNDERN

ICH LEBE DIESES LEBEN, KEIN ANDERER

ICH BIN FÜR MICH SELBST VERANTWORTLICH, DASS KANN

NIEMAND FÜR MICH ÜBERNEHMEN

ICH BIN SCHÖN.

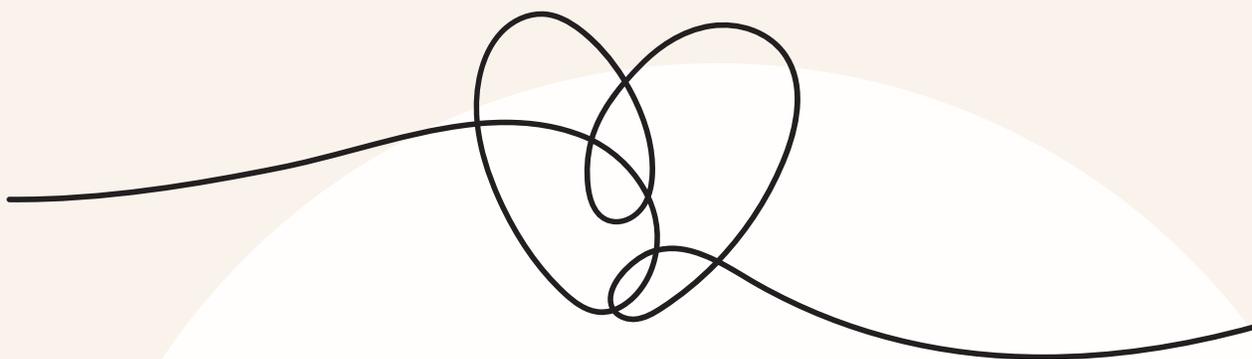
ICH BIN EIN SCHÖNES SPIEGELBILD

ICH HABE EINE WUNDERVOLLE SEELE

ICH BIN ICH UND DAS IST GROSSARTIG

ICH KANN MIR DIESE WELT OHNE MICH GAR NICHT

VORSTELLEN, DENN ICH TUE EINEN BEITRAG FÜR DIESE WELT

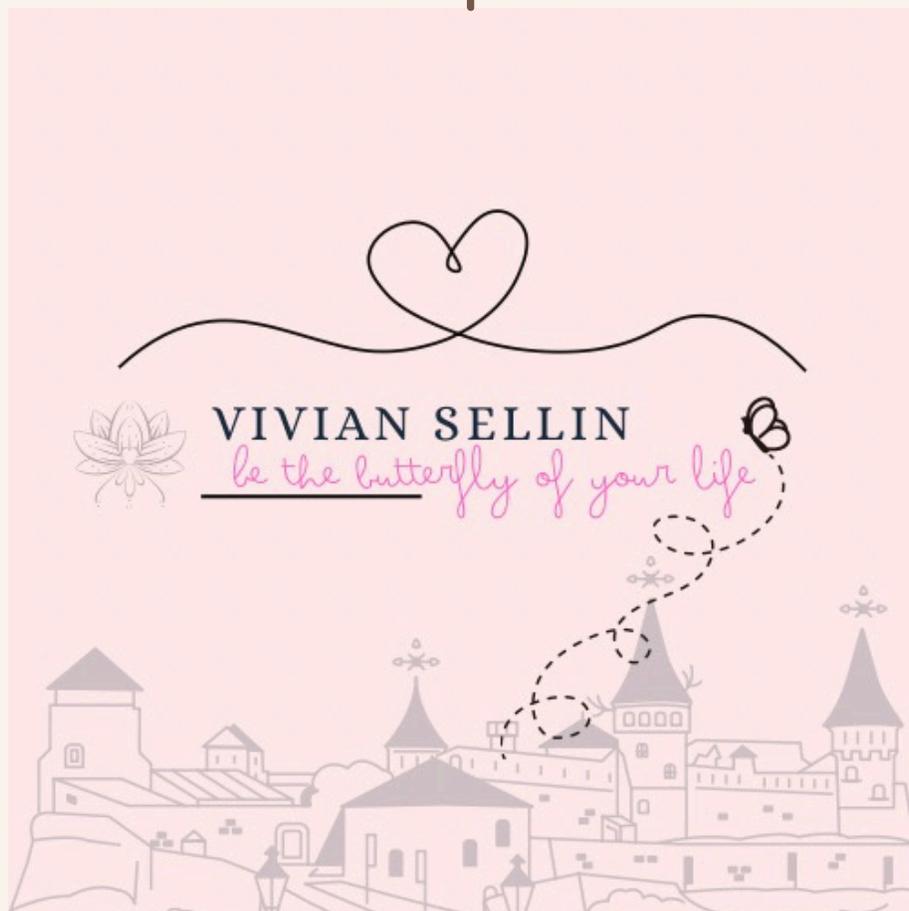


WO HAST DU DICH HEUTE IM KREIS  
GEDREHT UND MÖCHTEST MORGEN  
EINFACH MAL AUSBRECHEN.  
HAB MUT. ES GIBT KEINE GRENZEN. NUR  
DEINE EIGENEN.



WORÜBER  
HAST DU DICH  
HEUTE  
GEFREUT?

Liebe, lebe, lache & sei  
du selbst, ein wundervolles  
Unikat



Step by Step  
Ich glaube an dich

[www.viviansellin.com](http://www.viviansellin.com)