



WORKBOOK

DEIN STARTERPAKET FÜR DAS FAMILIENLEBEN DEINES HERZENS

In zwei Wochen von ehrlicher Analyse deiner Gegenwart bis
hin zu absoluter Klarheit über deine sehnlichsten Wünsche

Nicki Vincenz
Erfülltes Familienleben

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Lao Tze



Wow, vielen DANK für dein Vertrauensvorschuss, den du mir mit dem Download des Workbooks gibst. Ich wünsche dir von Herzen, dass du irgendwann an diesen Tag zurück denkst und dich voller Freude erinnerst, dass heute deine wundervolle Reise auf ein neues Level eines zufriedenen und erfüllten Familienleben begonnen hat.

Bevor es gleich richtig los geht, lade ich dich herzlich ein, dir selbst die folgenden Fragen zu beantworten. Mach es wirklich schriftlich! Du denkst ganz anders darüber nach und weißt, warum du es wirklich machst. Das hilft total beim Dranbleiben und dabei, deine Ziele wirklich zu erreichen!

Ich wünsche dir wundervolle Gedanken, viele neue und gute Erkenntnisse und ganz viel Freude!



Deine Nicki

Was hat dich motiviert, mein Workbook runterzuladen?

Welche Ziele möchtest du am Ende der Bearbeitung erreichen?

Kreuze auf einer Skala von 1-10 an: Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Familienleben? (1 gar nicht zufrieden – 10 vollster Zufriedenheit)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht zufrieden

vollster Zufriedenheit

Wie nutzt du das Workbook am effektivsten? Mein Vorschlag für dich:

- Du nimmst dir 1 Stunde Zeit und a) beantwortest ganz zu Beginn die drei Fragen auf Seite 2 und b) liest das gesamte Workbook einmal ganz in Ruhe durch.



- Morgen oder spätestens am kommenden Montag beginnst du mit Teil 1, dem Tagebuch. Und schreibst so detailliert wie möglich alles auf, was du machst, welche Gedanken dir durch den Kopf gehen usw. Das machst du für die nächsten zwei Wochen mehrmals täglich, so dass du wirklich nichts vergisst. Du findest das Tagebuch am Ende des Workbooks.

Mein Tipp:

Leg dir das Tagebuch an einen Ort, wo du regelmäßig am Tag vorbeikommst und warte nicht bis zum Abend, um den gesamten Tag nachzutragen. Da besteht die Gefahr, dass du wichtige Details vergisst.

- Für den 2. Teil plane mindestens 3 x 1 h (besser etwas mehr) ein, in der du ungestört bist und deine Gedanken frei entfalten kannst. Vielleicht hast du die Möglichkeit, einen längeren Spaziergang zu unternehmen oder dich in deinen Lieblingsplatz in deiner Wohnung zurückzuziehen. Du weißt am besten, wie du am kreativsten sein kannst.

Mein Tipp:

Nimm dir mind. 1 h an drei aufeinanderfolgenden Tagen, z. B. FR/SA/SO und tauche so richtig ein in diese Stimmung deiner Träume.

- Sobald du mindestens eine Woche, bestenfalls aber zwei Wochen das Tagebuch ausgefüllt hast, kannst du mit der Auswertung beginnen. Im 3. Teil zeige ich dir, wie du dabei vorgehen und die Ergebnisse für die nächsten Schritte nutzen kannst.

Du bist jetzt bereits voller Vorfreude und Neugier, was dich am Ende erwarten wird? Du kannst dich wirklich darauf freuen, denn am Ende...

- hast du Klarheit über den Startpunkt deiner Reise
- kennst du deine Zeitfresser
- weißt du welche Gewohnheiten immer wieder Stress in deinem System erzeugen, aber auch was dir täglich Freude bereitet
- kennst du deine Wünsche und Träume für dein Familienleben
- hast du Klarheit über die Vision deiner Reise und dein Transformationsprozess kann ab sofort starten!



DEIN STARTERPAKET FÜR DAS FAMILIENLEBEN DEINES HERZENS

1 Startpunkt deiner Reise



2 Wenn alles möglich wäre...

3 Tagebuch auswerten



4 Wie kann's weitergehen

Teil 1

Startpunkt deiner Reise



Fragst du dich am Abend auch manchmal, was du eigentlich alles gemacht hast. Oder blickst auf die Woche zurück und hast das Gefühl, mal wieder nix geschafft zu haben. Dieser Frage werden wir in den nächsten 14 Tagen auf den Grund gehen.

Ich möchte dich herzlich dazu einladen, mal wieder **TAGEBUCH** zu schreiben. Und zwar zwei Wochen lang jeden Tag so detailliert wie möglich zu notieren, **WAS** du gemacht hast, mit **WEM** du unterwegs warst, **WANN** du Zeit für dich hattest, **WANN** und **WIE VIEL** du gearbeitet hast, **WIE VIEL** Zeit du mit deiner Familie verbracht hast und einiges mehr.

Kurzer Zwischencheck: Hast du die ersten drei Fragen auf Seite 2 wirklich beantwortet? Glaub mir, es ist so viel kraftvoller, wenn du weißt, warum du das machst. Diese Fragen kannst du dir auch im Alltag immer mal wieder stellen.

**Mein Tipp:**

- 1) Entscheide, ob du das Tagebuch allein oder mit deiner Familie ausfüllst.
- 2) Mit Familie: Jedes Familienmitglied füllt sein eigenes Tagebuch aus und danach nehmt ihr euch Zeit, um gemeinsam darüber zu sprechen.
- 3) Für kleinere Kinder füllst du das Tagebuch gern selbst aus.

Schriftliche Formulierungen erhöhen deine Erfolgschancen um ein Vielfaches. Probier es aus!

Teil 2

Wenn alles möglich wäre...



Viele träumen von einem Lottogewinn und dann wäre das Leben so viel leichter. Aber hast du mal durchgespielt wie dein Leben dann wirklich aussehen würde, dein idealer Tag, deine absolute Wunschwoche, dein Traumjahr?

Auf den folgenden Seiten lade ich dich herzlich ein, alles Erlebte, alle bisher gedachten Grenzen ganz bewusst bei Seite zu legen und einfach nur zu träumen. Um dich in die richtige Stimmung zu bringen, kannst du verschiedene Dinge ausprobieren:

- raus in die Natur und spazieren gehen
- inspirierende Musik, einen passenden Podcast oder Meditation hören
- Fotos anschauen, wo du so richtig glücklich und zufrieden warst
- oder sogar einen motivierenden Film schauen.
- Wenn du es dabei gemütlich magst, Kerzen anzünden, dein Lieblingsgetränk vorbereiten und dich in deinen Lieblingssessel setzen.

Du weißt am besten, was dich inspiriert und wie du dich in die richtige Stimmung zum Träumen versetzen kannst.

Mein Tipp:

Wenn du das Workbook gemeinsam mit deiner Familie bearbeitest, dann stellt euch eure idealen Tage, Wunschwochen und Traumjahre doch gegenseitig vor. Oder lasst erst einmal den anderen erzählen wie er denkt, dass dein idealer Tag aussehen würde. Dann überlegt ihr, woran ihr gemeinsam arbeiten wollt, was euch als Familie wirklich wichtig ist und wie der erste Schritt aussehen kann.

Formulierung und Herangehensweise

- Positive und kraftvolle Worte nutzen
- In der Gegenwart schreiben, damit es sich so real wie möglich anfühlt
- Bilder nutzen, die deine Worte unterstreichen und noch powervoller wirken lassen



1) Mein idealer Tag

Lass dich gern von den folgenden Gedanken und Fragen inspirieren, um dir deinen idealen Tag auszumalen. Lies dazu auch noch einmal die Hinweise von Seite 6, um dich so richtig in Stimmung zu bringen und schließe immer mal wieder die Augen, um Bilder zu sehen, Geräusche zu hören u. ä. Tauche so richtig in diesen Tag hinein und versuche ihn dir so real wie möglich erscheinen zu lassen.



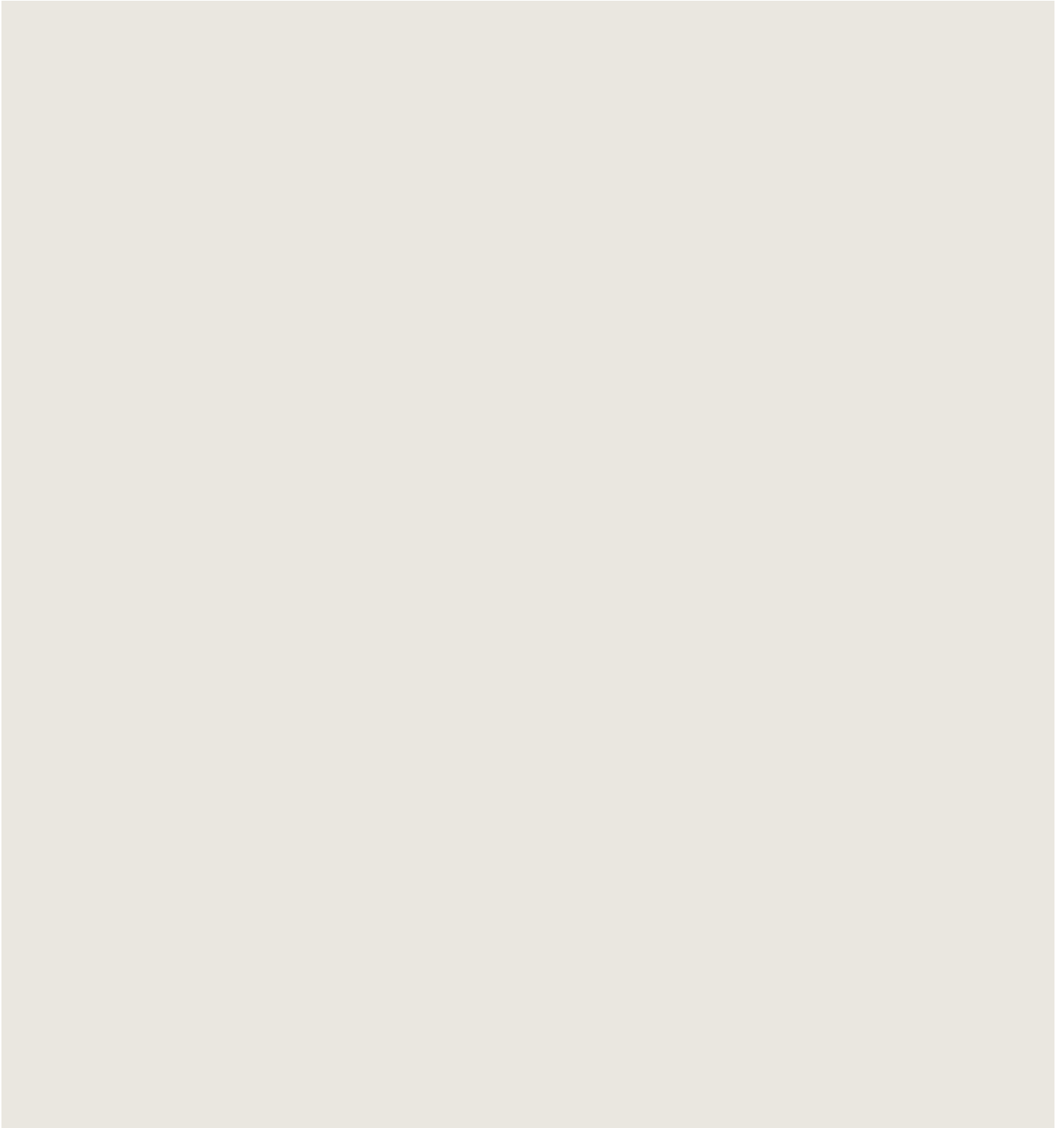
Fragen und Anregungen

- Wann stehe ich morgens auf?
- Habe ich eine Morgenroutine? Wenn ja, wie sieht die aus? Alleine oder mit Partner, Kids, Haustieren? Ruhig oder in Bewegung, mit Musik?
- Was mache ich tagsüber wo, wann und wie lange?
- Was entspannt mich? Yoga, Meditation, Spaziergang, gutes Gespräch, leckeres Essen?
- Was würde ich gern Neues ausprobieren? Was habe ich lange nicht mehr gemacht?
- Welche Hobbies habe ich?
- Habe ich eine Abendroutine?
- Mache ich mir Notizen zu meinem Tag, meiner Absicht, meinen Handlungen, Dankbarkeitstagebuch?

Gib jedem Tag die Chance der beste deines Lebens zu sein.

Mark Twain

Mein idealer Tag



2) Meine Wunschwoche

Nachdem du jetzt weißt, wie du dir deinen idealen Tag vorstellst, gehst du einen Schritt weiter und machst dir Gedanken über deine absolute Wunschwoche. Die folgenden Fragen und Anregungen sollen dich wieder unterstützen, dir deine Wunschwoche zu kreieren. Ich möchte dich immer wieder ermutigen, größer zu denken als dein bisher Erlebtes, was törnt dich so richtig an, wo bekommst du eine richtige Gänsehaut oder vielleicht sogar ein paar Freudentränen. Was will da raus aus dir? Schenke dir selbst diesen Raum und notiere alles, was dir in den Sinn kommt, auch wenn es anfangs noch so unrealistisch erscheint.

Fragen und Anregungen

- Wie viele Stunden möchte ich insgesamt pro Woche arbeiten, für meine Familie da sein und Zeit für mich, meinen Partner und Freunde haben?
- Brauche ich eine feste Struktur und jeder Wochentag ist ähnlich oder bevorzuge ich größere Flexibilität und Spontaneität?
- Wie häufig möchte ich in der Woche einkaufen, putzen, kochen u. ä.?
- Plane ich die Woche mit meinem Partner (und meinen Kindern) vor? Habe ich Interesse einen Familienrat zu gründen?
- Gibt es Dinge, die ich 1-2x pro Woche machen möchte? Wann und wo?
- Wann plane ich größere Pausen und Ruhezeiten für mich ein?
- Was würde ich gern Neues ausprobieren? Was habe ich lange nicht mehr gemacht?
- Welche Hobbies habe ich?
- Wie unterscheidet sich mein Wochenende von den anderen Wochentagen?

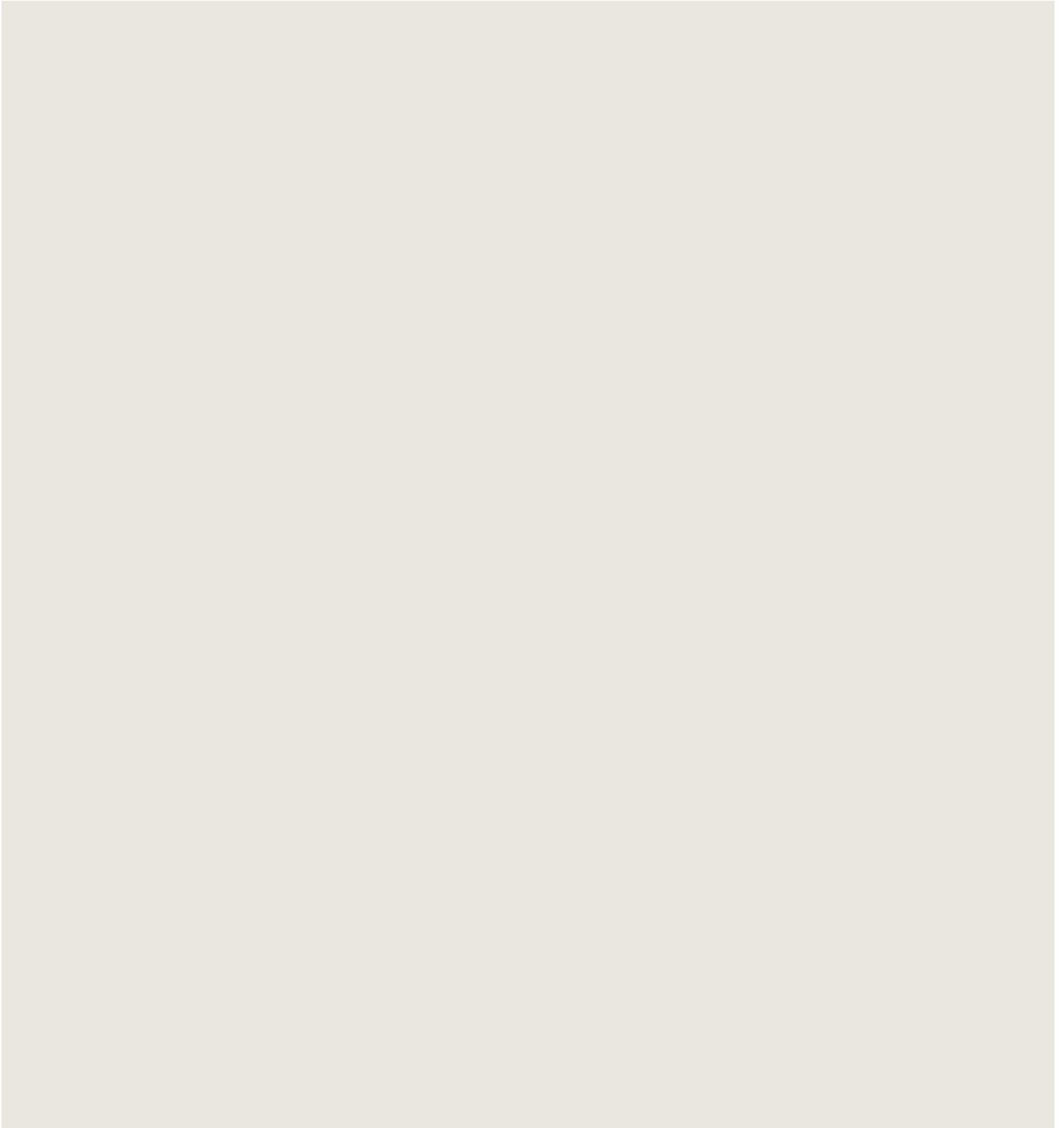


Mein Tipp:

Häng dir deine Ausarbeitungen gut sichtbar an einen Platz in deiner Wohnung, wo du regelmäßig vorbeikommst oder erstelle daraus ein kleines Visionboard und hänge dies auf. So kannst du deine Wunschvorstellungen regelmäßig visualisieren und somit auch manifestieren.

Gedanken werden Dinge.

Meine Wunschwoche

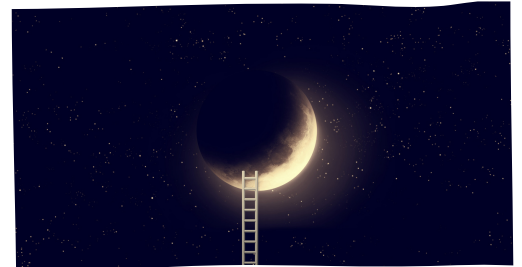


3) Mein Traumjahr

Eine Vision für ein ganzes Jahr aufzustellen ist schon etwas anderes als sich Gedanken über einen Tag oder eine Woche zu machen. Aber ich möchte dich von Herzen einladen, dir wirklich Zeit zu nehmen und diese Übung auch wieder schriftlich durchzuführen. Deine Vision und Ziele zu kennen macht etwas mit deinem Mindset und wenn du dich darüber hinaus weiterhin damit beschäftigst, wirst du nach einigen Monaten staunen, was alles möglich sein kann, wenn du das richtige Mindset dafür entwickelst.

Fragen und Anregungen

- Versuche dich nicht an deinem bisherigen Leben zu orientieren, sondern erst einmal alle begrenzenden Gedanken beiseite zu legen. Das erreichst du am besten, indem du dir über die genaue Umsetzung absolut noch KEINE Gedanken machst, sondern nur über das WAS.
- Was macht mir Spass? Was bringt mir Zufriedenheit und wirkliche Erfüllung? Wofür brennt mein Herz?
- Wie will ich wohnen? Wie und wie lange möchte ich reisen? Was ist mir dabei wichtig?
- Wie viele Pausen brauche ich im Jahr, wie sehen diese aus, wie lange sind diese? Verbringe ich die allein oder mit der Familie?
- Wie kann ich aus meiner Komfortzone herauskommen? Was wollte ich schon immer mal machen, habe es mich aber bisher nie getraut?
- Was habe ich schon lange nicht mehr gemacht, was ich liebe?



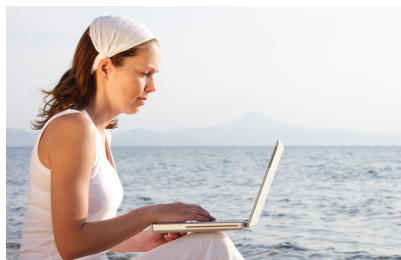
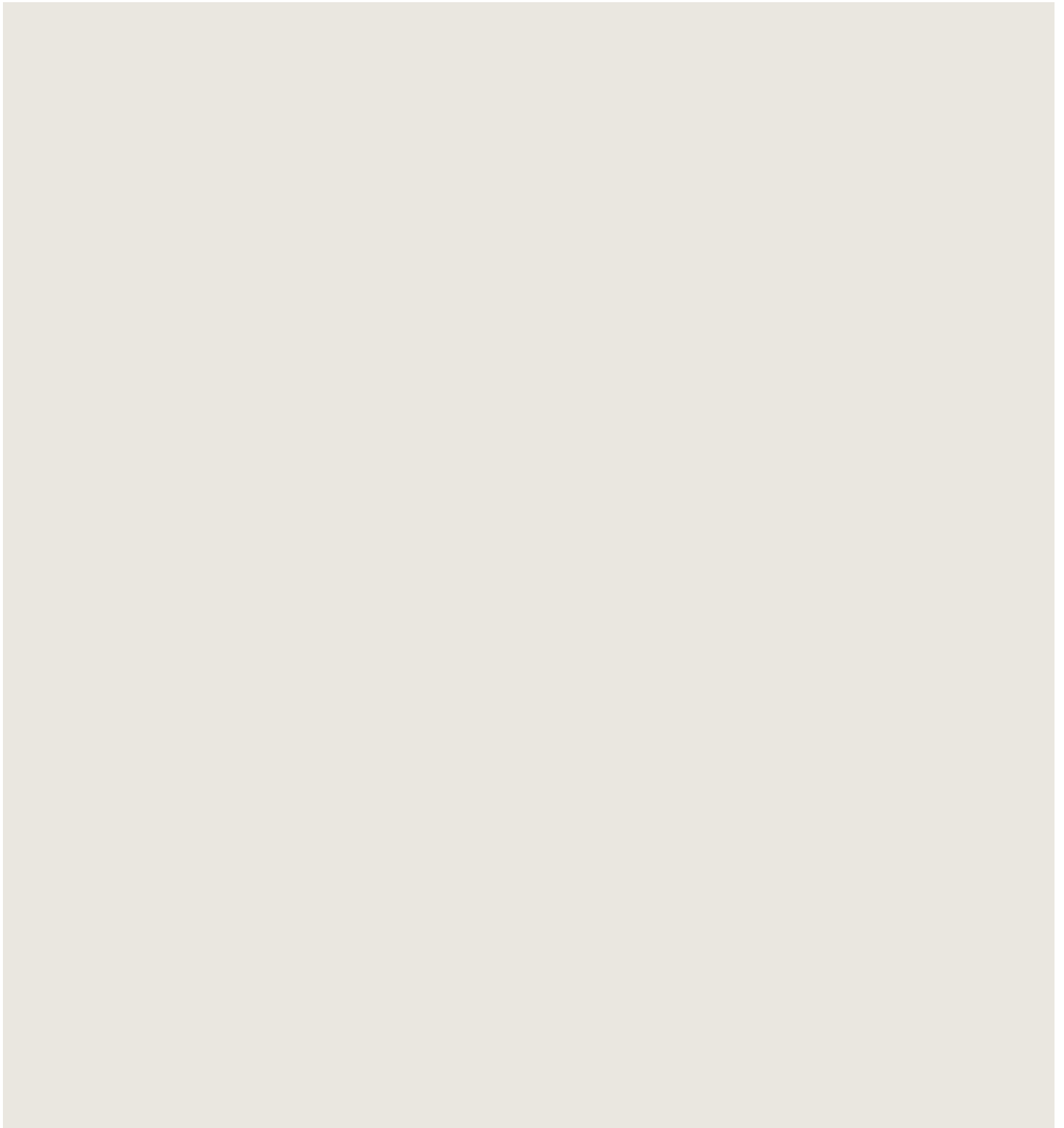
Mein Tipp:

Versetze dich in die letzten Tage deines Lebens. Worauf wärest du stolz? Was wäre dir wirklich wichtig? Wie kannst du heute & morgen leben, damit du am Ende voller Erfüllung & Zufriedenheit auf dein Leben zurückschauen kannst?

Wirklich reich ist der, der mehr Träume in seiner Seele hat als die Wirklichkeit zerstören kann.

Hans Kruppa

Mein Traumjahr



Teil 3

Tagebuch auswerten

Jetzt hast du bestenfalls 14 Seiten Tagebuch vor dir liegen.

Was willst du jetzt herausfinden?

ZEIT:

- Wie viele Stunden hast du täglich gearbeitet, Zeit mit deiner Familie verbracht usw.?



GEWOHNHEITEN

- Was sind deine täglichen Gewohnheiten?
- Welche davon sind für dich sinnvoll, machen dir Freude und willst du beibehalten?
- Welche davon möchtest du gern streichen oder verändern?

STRESS & FREUDE

- Welche Situationen bereiten dir regelmäßig Stress?
- In welchen Situationen empfindest du regelmäßig Freude?



Wie machst du das?

- Nutze gern die vorbereiteten Vorlagen der Seiten 14 und 15
- Kennzeichne deine Gewohnheiten im Tagebuch farblich;
 - grün: diese dürfen bleiben dürfen
 - rot: diese dürfen gehen
- Schau dir noch mal ganz in Ruhe alle Situationen an, die bei dir Stress auslösen und warum. Notiere dir Situationen und deren Gründe, die häufiger vorkommen. Überlege nun für dich und besprich dann mit deiner Familie, welche Gewohnheit ihr entweder ändern oder neu einführen könnt, damit diese stressauslösende Situation gehen darf.
- Schau dir ebenfalls deine freudvollen Momente noch einmal ganz in Ruhe an und was diese Freude ganz genau in dir auslöst. Wie kannst du diese Auslöser auf andere, herausfordernde Situationen übertragen?
- Hast du regelmäßig aufgeschrieben, wofür du dankbar bist? Was hat das mit dir gemacht? Möchtest du diese Routine weiterführen?
- Wie fühlst du dich allgemein am Morgen nach dem Aufwachen? Ist es sinnvoll hier über neue Routinen am Morgen oder auch am Abend vor dem Zubettgehen nachzudenken, um deinen Start in den Tag zu verbessern und kraftvoller zu gestalten? Was und wer kann dir dabei helfen? Bekommst du ausreichend Schlaf? Wenn nicht, wie kannst du das verbessern?
- Abschließend schau dir noch einmal die Notizbereiche an, was du darin notiert hast. Welche zusätzlichen Erkenntnisse kannst du daraus gewinnen? Was möchtest du noch verändern, was darf gehen und was darf bleiben?



Bitte beachte immer: Meine Vorschläge dienen nur zur Inspiration. Vielleicht nutzt du andere Farben für deine Gewohnheiten und ganz sicher sind da noch viele weitere Fragen, die du dir stellen kannst und die dich weiterbringen.

Vorlage Auswertung Tagebuch

Hier kannst du die Anzahl der Stunden, die du für deine Hauptaufgaben benötigst, eintragen und so einen guten Überblick gewinnen, wie viele Stunden du pro Tag und Woche für diese aufwendest.



Anzahl Stunden	M	D	M	D	F	S	S	gesamt
Schlaf Woche 1								
Schlaf Woche 2								
Job Woche 1								
Job Woche 2								
Familienzeit Woche 1								
Familienzeit Woche 2								
Paarzeit Woche 1								
Paarzeit Woche 2								
me-time Woche 1								
me-time Woche 2								
Haushalt & Eink. Woche 1								
Haushalt & Eink. Woche 2								
_____ Woche 1								
_____ Woche 2								

eigene Notizen

Vorlage Auswertung Tagebuch

Deine 3 häufigsten Stressauslöser und deren Gründe:



Welche Gewohnheiten sind für deinen Stress verantwortlich und dürfen gehen?

Deine 3 häufigsten Auslöser für Freude und deren Gründe:



Welche Gewohnheiten sind für deine Freude verantwortlich und dürfen bleiben?

Wie kannst du deine Auslöser für Freude auf herausfordernde Situationen übertragen?

Welche Gewohnheiten willst du neu einführen?

Welche Gewohnheiten aus dem Tagebuch möchtest du weiterführen?

(z. B. Dankbarkeitstagebuch, Auslöser für Stress und Freude aufzuschreiben usw.)

Wünschst du dir eine Morgen- und/oder Abendroutine? Wie soll diese aussehen? Was kann der erste Schritt sein?

Welche weiteren Erkenntnisse hast du aus dem Schreiben des Tagebuchs gewinnen können? Was möchtest du noch verändern, neu beginnen oder weglassen?

Teil 4

Wie kann's weitergehen?



Jetzt hast du DIE zwei wichtigsten Punkte vorbereitet, die es für deine wunderbare Reise hin zu einem wirklich erfüllten Familienleben braucht:

Punkt A: Du kennst deinen Status Quo, den Startpunkt deiner Reise.



Punkt B: Und du weißt, wo du hin willst. Du kennst deine Vision und steckst voller Tatendrang, jetzt endlich ins Tun zu kommen.



Jetzt fragst du dich sicher: Und WIE komme ich jetzt von A nach B, WIE kann meine Reise aussehen?

An diesem Punkt ist es wichtig, sich nicht von der großen Vision erschlagen zu lassen und zu denken, das schaffe ich nie. WIE soll ich Punkt B jemals erreichen? Und das WIE ist genau der Knackpunkt. Das hast du bisher hoffentlich noch beiseite gelassen, um dich nicht in deinem Denken zu begrenzen. Denn um das WIE kümmern wir uns JETZT.

Wir tauchen noch viel tiefer in das ganze Thema ein, werden uns intensiv mit deiner Familienvision beschäftigen, eure Familienwerte ausarbeiten und kleine und große Etappenziele definieren, um anschließend neue Gewohnheiten in euren Familienalltag zu integrieren. Das Wichtigste ist mir dabei, dass dies alles mit Leichtigkeit passieren darf und realistisch umsetzbar ist.

Wie genau kann es für DICH jetzt weitergehen?

💡 **kostenloses Kennenlerngespräch:** Kontaktiere mich gern unter mail@nickivincenz.de

💡 **1:1 Coaching:** Hier können wir gemeinsam ganz individuell auf dein Familienleben, eure Herausforderungen und euren Veränderungsprozess eingehen. Ich freue mich auf dich!

💡 **2-wöchiger online Kurs:** Ich arbeite derzeit an meinem online Kurs "Endlich mehr Zeit für dich und deine Familie". Du erfährst über meinen Newsletter sowie über Instagram, wann es losgeht, so dass du dich rechtzeitig anmelden kannst.



💡 **Komm in meine facebook-Gruppe:**

ERFÜLLTES FAMILIENLEBEN: Auf dem Weg zu dem Familienleben deines Herzens



Über mich

Ich bin Nicki, 38 Jahre und wohne mit meinem Mann und unseren zwei wundervollen Kids in der Nähe von Göttingen.

Ich liebe es groß zu denken, meine Komfortzone täglich zu verlassen und zu sehen welche Wunder dann möglich werden. Und vor allem liebe ich es, DICH und deine Familie auf eurer ganz persönlichen Reise zu einem erfüllten Familienleben zu begleiten, euch in eurem Veränderungsprozess zu unterstützen und neue Gewohnheiten so zu etablieren, dass du sie einfach in den Alltag integrieren kannst.

Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der sich jeder wohl und gesehen fühlt und lade dich herzlich ein, diesen Weg gemeinsam zu gehen.

Deine Nicki

E-Mail: mail@nickivincenz.de

Instagram: [@nicki.vincenz](https://www.instagram.com/nicki.vincenz)

Facebook-Gruppe: ERFÜLLTES FAMILIENLEBEN: Auf dem Weg zu dem Familienleben deines Herzens

Erfolg hat drei Buchstaben: T U N



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Ich gratuliere dir von ganzem Herzen, dass du bis hierhin gelesen hast, dran geblieben bist und - wenn du allen Einladungen gefolgt bist - zwei große Schritte auf deinem Weg hin zu einem wirklich erfüllten Familienleben gegangen bist. 💖

Und jetzt feier deinen Erfolg und das, was du in den letzten Tagen und Wochen vollbracht hast, worüber du dir Gedanken gemacht hast und dass du den Mut hattest, dich mit deinem Status Quo und deinen Wünschen und Träumen zu beschäftigen. 🎉

Abschließend möchte ich dich von Herzen einladen, dir deinen größten AHA-Moment und deine wichtigsten Erkenntnisse zu notieren und gern auch mit mir zu teilen, per E-Mail (mail@nickivincenz.de) oder Instagram (@nicki.vincenz). Es wartet eine kleine Überraschung auf dich für deinen nächsten Schritt.

Ich wünsche dir vor allem ganz viel MUT, groß zu denken, dir freudvolle Ziele zu setzen und ins TUN zu kommen! Gern begleite und unterstütze ich dich auf diesem wundervollen Weg.

Melde dich von Herzen gern!

Deine Nicki 💖 🚀



Was war dein größter AHA-Moment?

Was sind deine drei wichtigsten Erkenntnisse?

Auf einer Skala von 1-10, wie zufrieden bist du nach der kompletten Bearbeitung des Workbooks mit deinem Familienleben?

(1 gar nicht zufrieden - 10 vollster Zufriedenheit)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht zufrieden

vollster Zufriedenheit

Eine Familie mit einer starken gemeinsamen Vision meistert jeden Sturm

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Was immer du tust, tue es mit ganzem Herzen!

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Ich nehme mir Zeit für mich und meine Bedürfnisse

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst. (Gandhi)

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?


☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren. (Vincent van Gogh)

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Ich bin voller Energie und Lebenskraft

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe. (Götz Werner)

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Ich habe das Recht auf ein glückliches und zufriedenes Leben.

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Ich lasse alles los, was ich nicht mehr brauche.

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?


☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Das, was ich heute lebe, ist nicht das Ende meiner Möglichkeiten, sondern erst der Beginn.

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?


☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende. (Demokrit)

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Der Friede beginnt im eigenen Haus. (Karl Jasper)

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:



abschliessende Notizen

Wer vom Ziel nichts weiss, wird den Weg nicht finden. (Christian Morgenstern)

Datum: _____

Vormittag

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

Schlaf in h: _____

☐

Sonstiges: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Mittag/Nachmittag

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Abend

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages:

abschliessende Notizen

Dein jetziges Leben ist das Ergebnis deiner Gedanken der letzten 12 Monate. (Veit Lindau)

Datum: _____

Vormittag

Mittag/Nachmittag

Abend

abschliessende Notizen

Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?

☐

voller Tatendrang

☐

müde

☐

Sonstiges: _____

Schlaf in h: _____

Notizen, Gedanken, Vorhaben

Wer/was hat heute Stress in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

Wer/was hat heute Freude in meinem System erzeugt?

Wie? Auf welche Art und Weise?

heute hat gut geklappt: heute hat nicht gut geklappt:

Ich bin heute dankbar für

Mein Fazit des Tages: