

















































GEDANKEN – GEFÜHLE – INTENTIONEN

A large rectangular area filled with a uniform grid of small, light-colored dots, intended for handwritten notes or reflections.

# TO DO LISTE - DAS MÖCHTE ICH NOCH ERLEDIGEN

A large grid of small dots for writing a to-do list. The grid is composed of 20 columns and 30 rows of dots. At the bottom of the page, there are two vertical columns of larger dots, one on the left and one on the right, each containing 6 dots. A horizontal line is drawn across the page, just above the bottom row of dots.

# DAS WETTER WÄHREND DER RAUHNÄCHTE

1. RN (Januar)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. RN (Februar)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. RN (März)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. RN (April)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. RN (Mai)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. RN (Juni)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. RN (Juli)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. RN (August)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. RN (September)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. RN (Oktober)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. RN (November)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12. RN (Dezember)	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

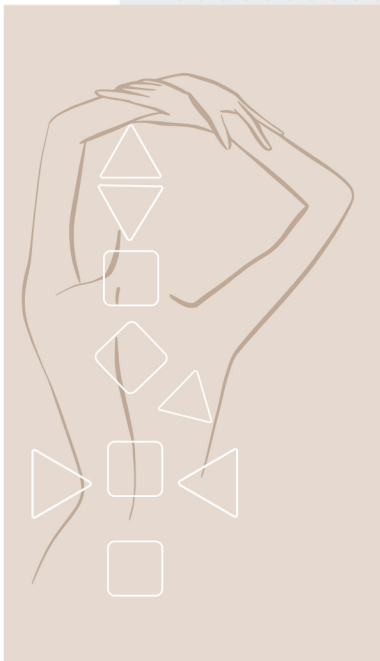
# SCHNITTMUSTER 13 WÜNSCHE RITUAL




Beschriften, an den Linien ausschneiden, zusammenfalten.



Deine liebsten Ölmischungen:



# MEINE AFFIRMATIONEN

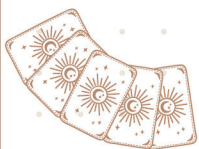
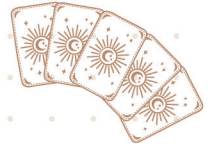
A large grid of small dots for writing affirmations. The grid consists of 20 columns and 30 rows of dots, providing a structured space for writing affirmations.

# MEINE RAUHNÄCHTE LEGUNG



Karte	Bedeutung	Interpretation
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

# MEINE RAUHNÄCHTELEGUNG NOTIZEN



# MEINE RAUHNÄCHTELEGUNG NOTIZEN



---

# VISION BOARD

BERUFLICHE ZIELE

PERSÖNLICHE ZIELE

GESUNDHEITLICHE ZIELE

FINANZIELLE ZIELE

BEZIEHUNG

GROSSE TRÄUME

HOBBYS

ALS NÄCHSTES

# AUFLÖSUNG – DAS DARF GEHEN

---



*Innen*



*Außen*



*Gewohnheiten*



*Das kann  
noch weg*

DATUM 25.12. STEHT FÜR JANUAR	STIMMUNG
-------------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN



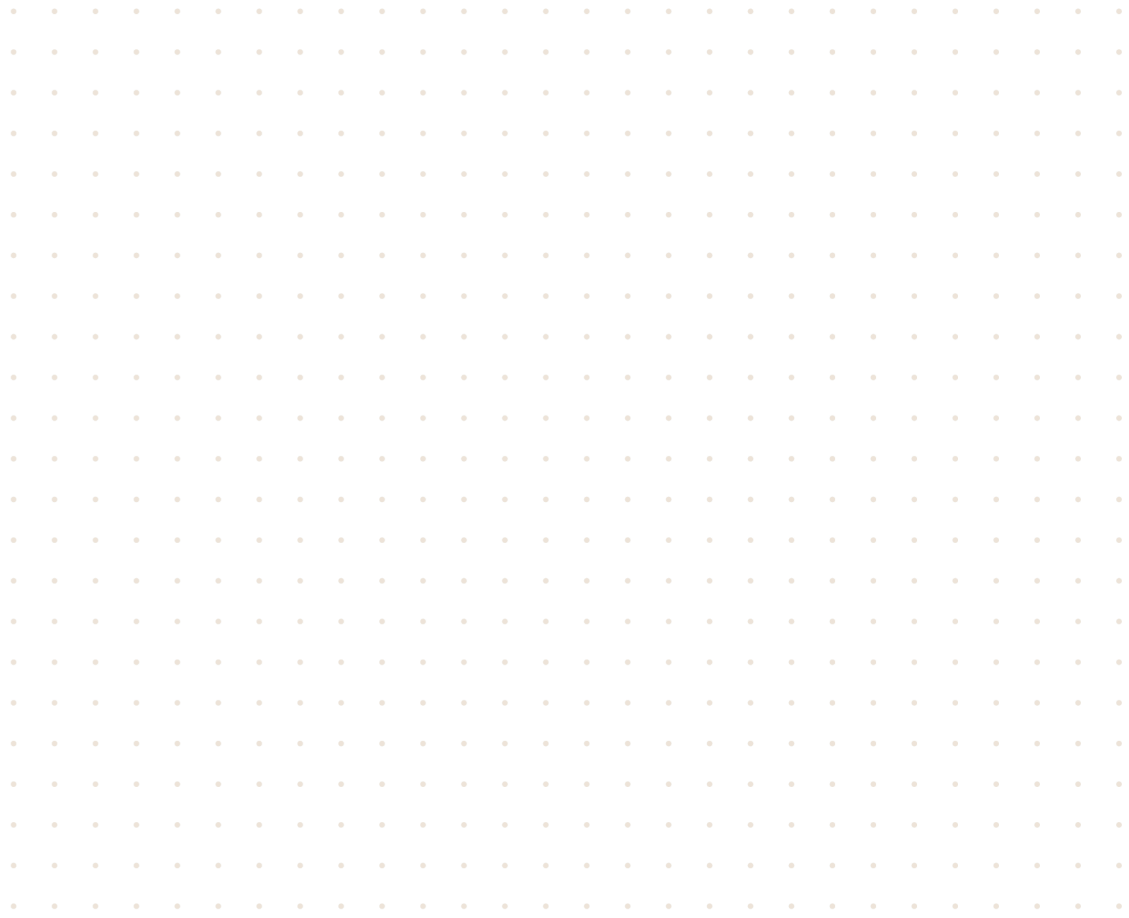
WICHTIG <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	IDEEN <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
--	--



DATUM 26.12. STEHT FÜR FEBRUAR	STIMMUNG
--------------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN

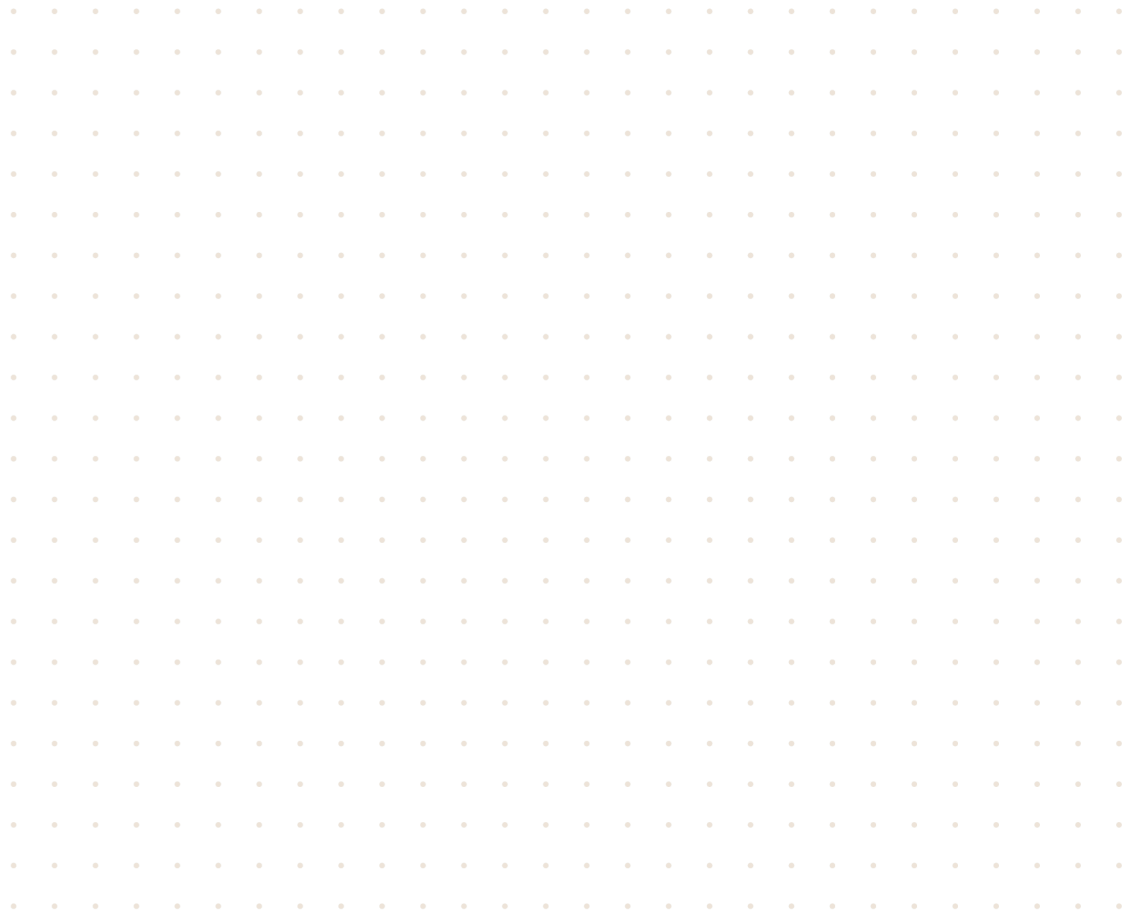


WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM 27.12. STEHT FÜR MÄRZ	STIMMUNG
-----------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN

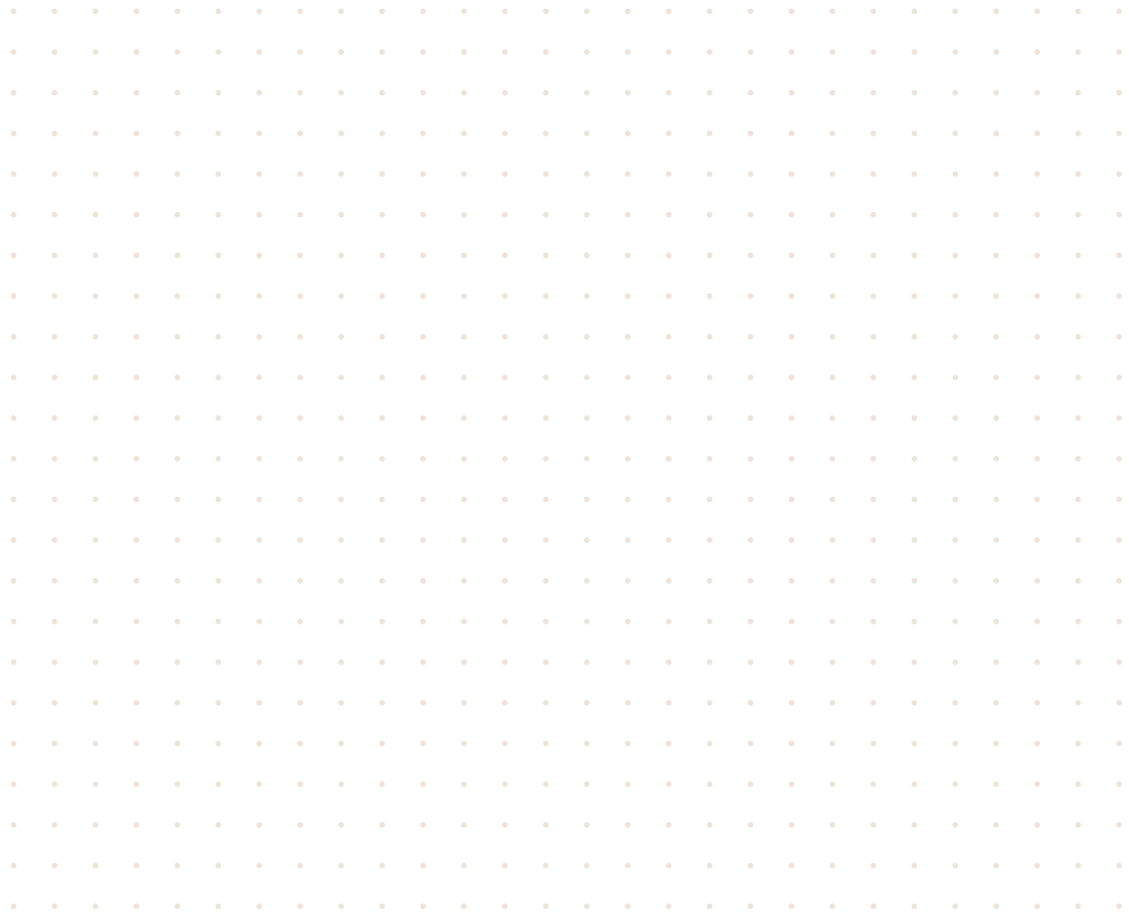


WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM 28.12. STEHT FÜR APRIL	STIMMUNG
------------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN



WICHTIG <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	IDEEN <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
--	--

# BRIEF AN MICH



A large grid of small dots for writing, consisting of 25 columns and 30 rows.

# BRIEF AN MICH



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

DATUM 29.12. STEHT FÜR MAI	STIMMUNG
----------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN

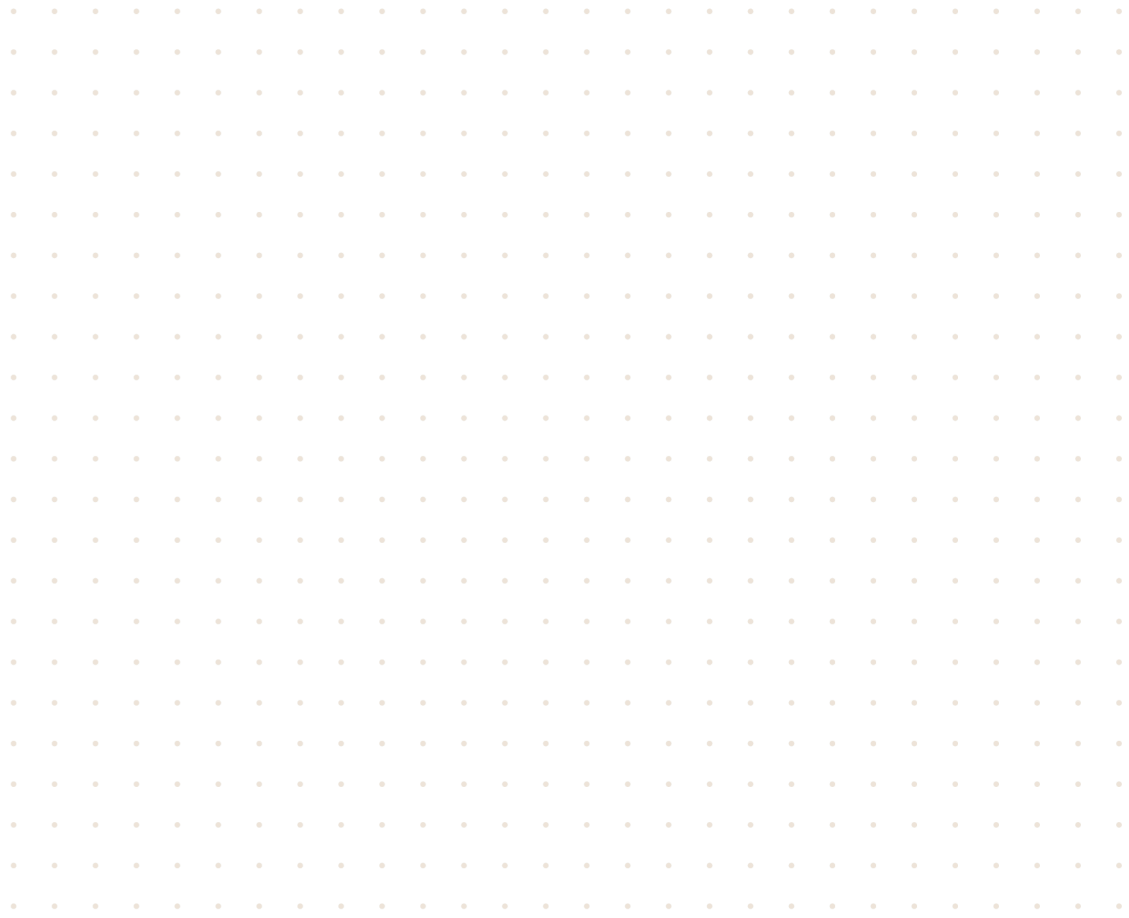


WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM 30.12. STEHT FÜR JUNI	STIMMUNG
-----------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN



WICHTIG <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	IDEEN <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
--	--

DATUM 31.12. STEHT FÜR JULI	STIMMUNG
-----------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN



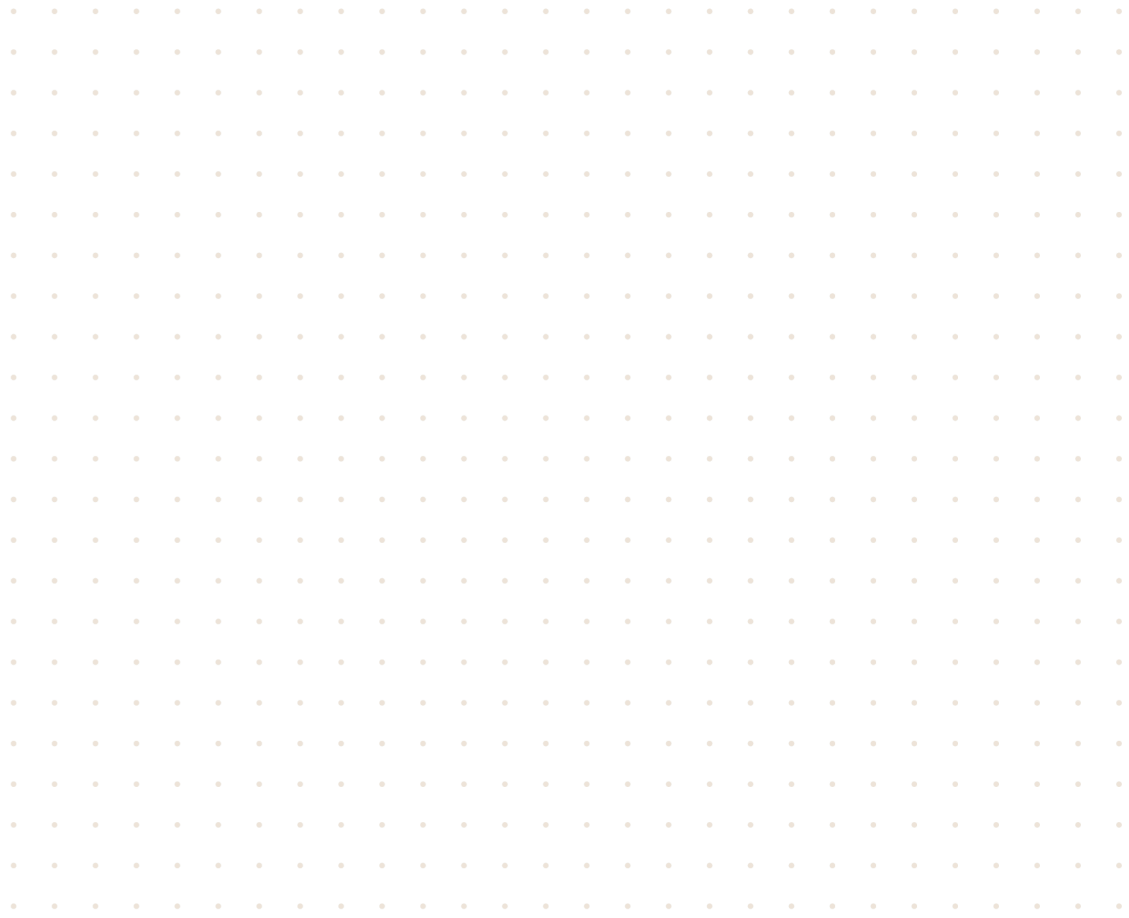
WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•



DATUM 01.01. STEHT FÜR AUGUST	STIMMUNG
-------------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN



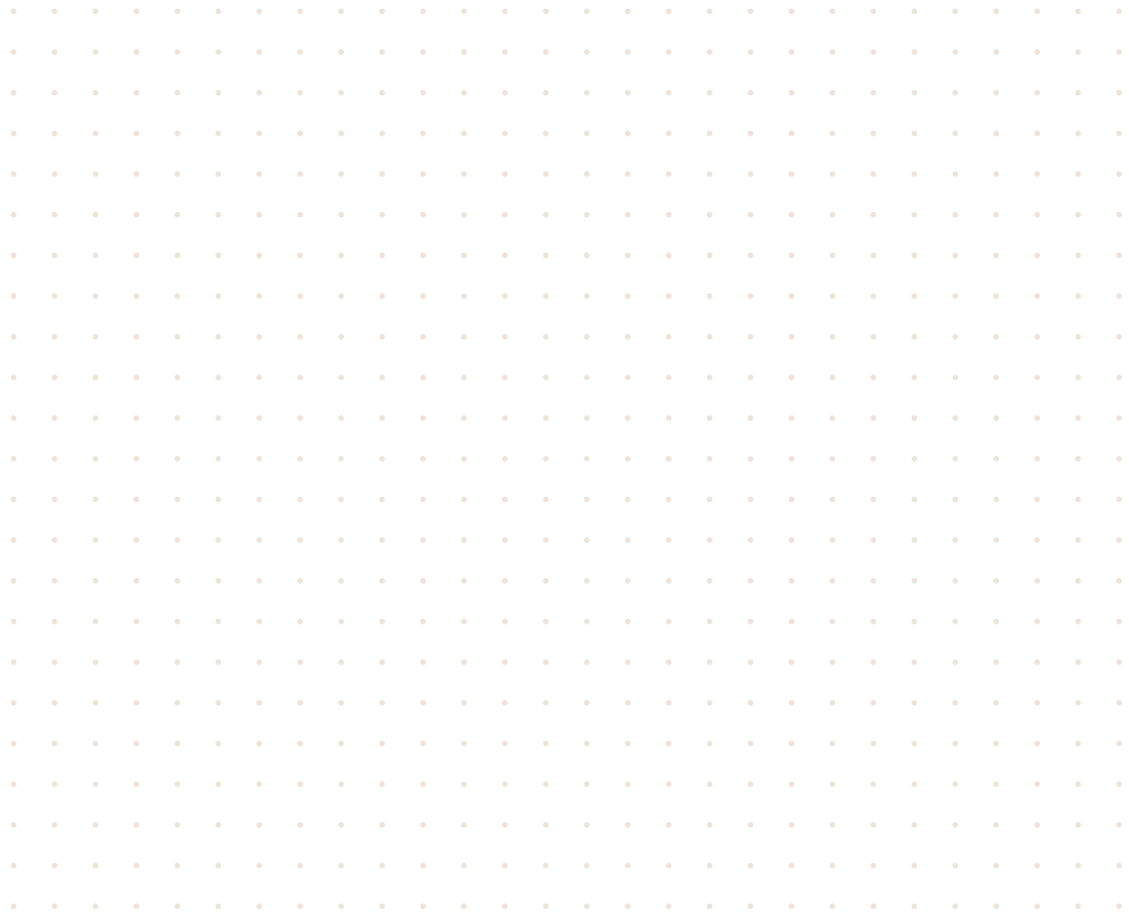
WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•



DATUM 02.01. STEHT FÜR SEPTEMBER	STIMMUNG
--	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN



WICHTIG <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	IDEEN <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
--	--

DATUM 03.01. STEHT FÜR OKTOBER	STIMMUNG
--------------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN

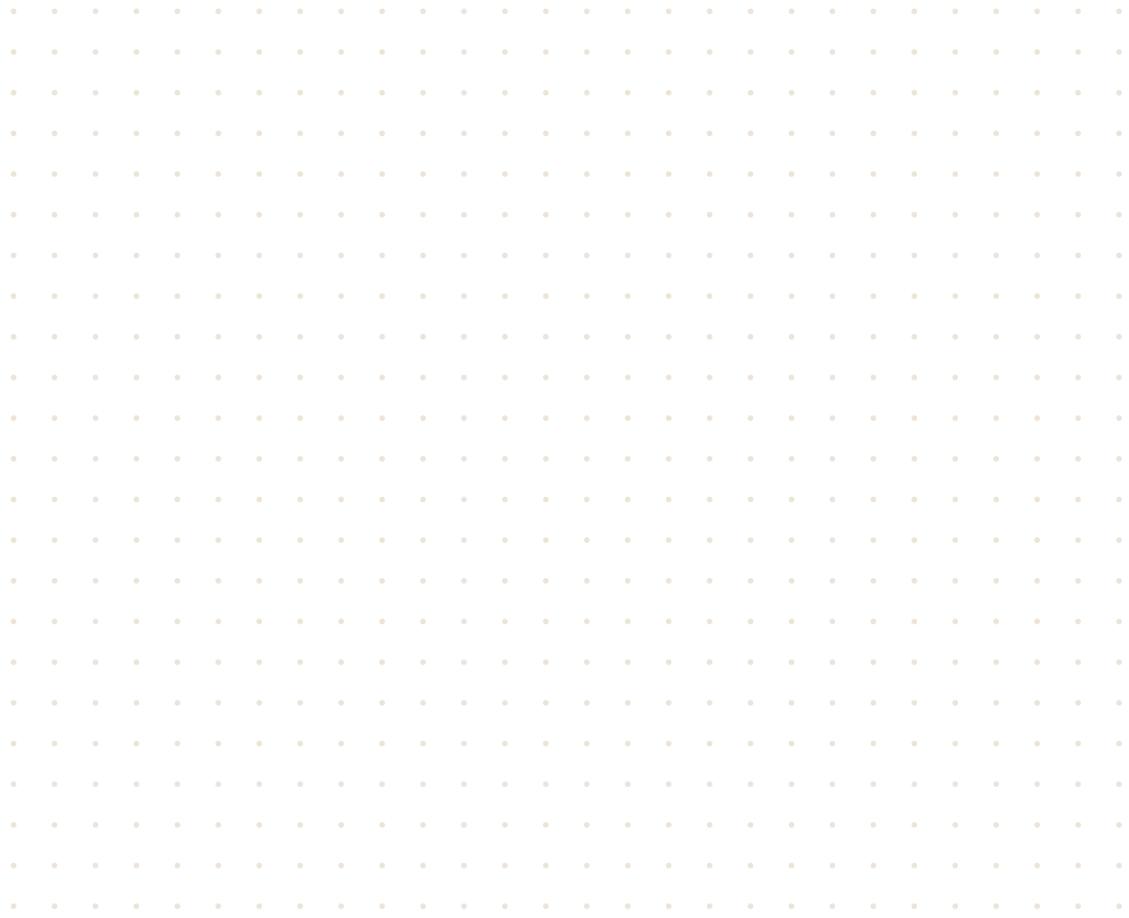


WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM 04.01. STEHT FÜR NOVEMBER	STIMMUNG
---------------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN

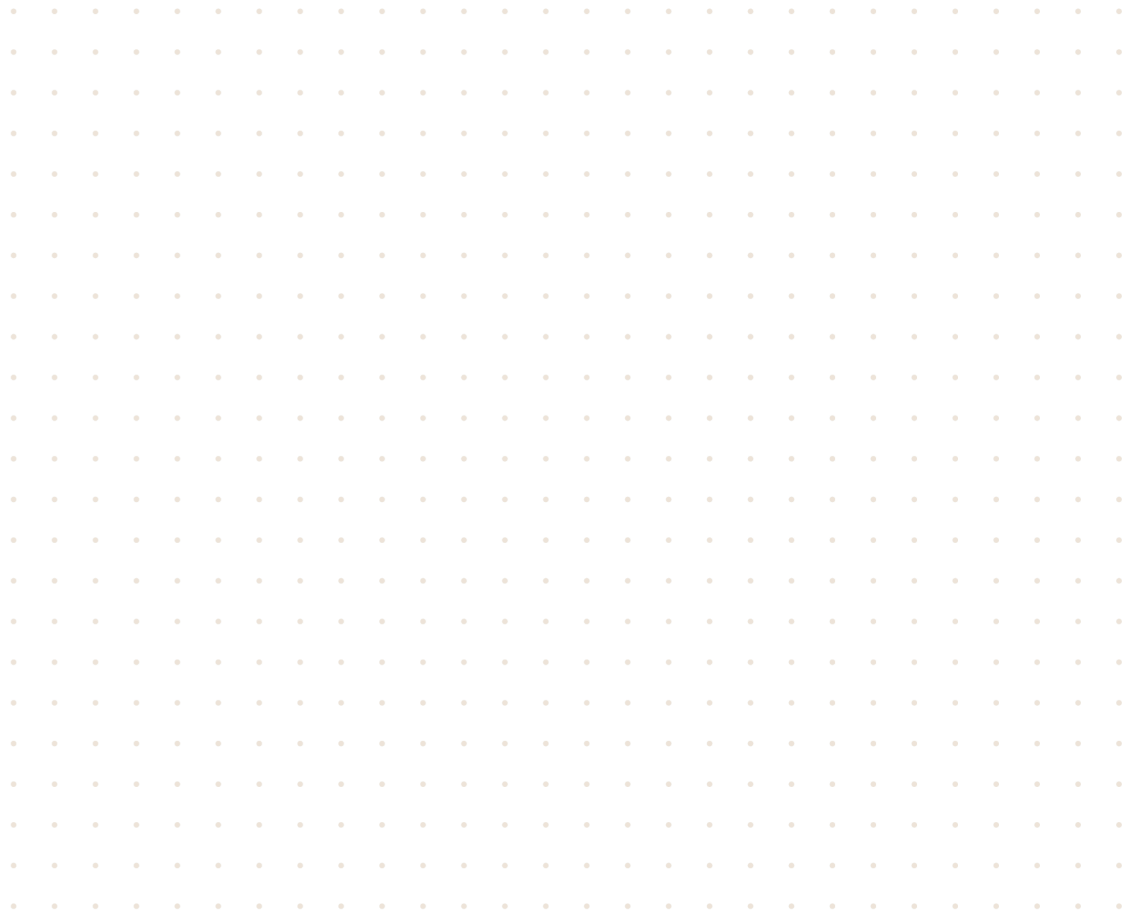


WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM 05.01. STEHT FÜR DEZEMBER	STIMMUNG
---------------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN

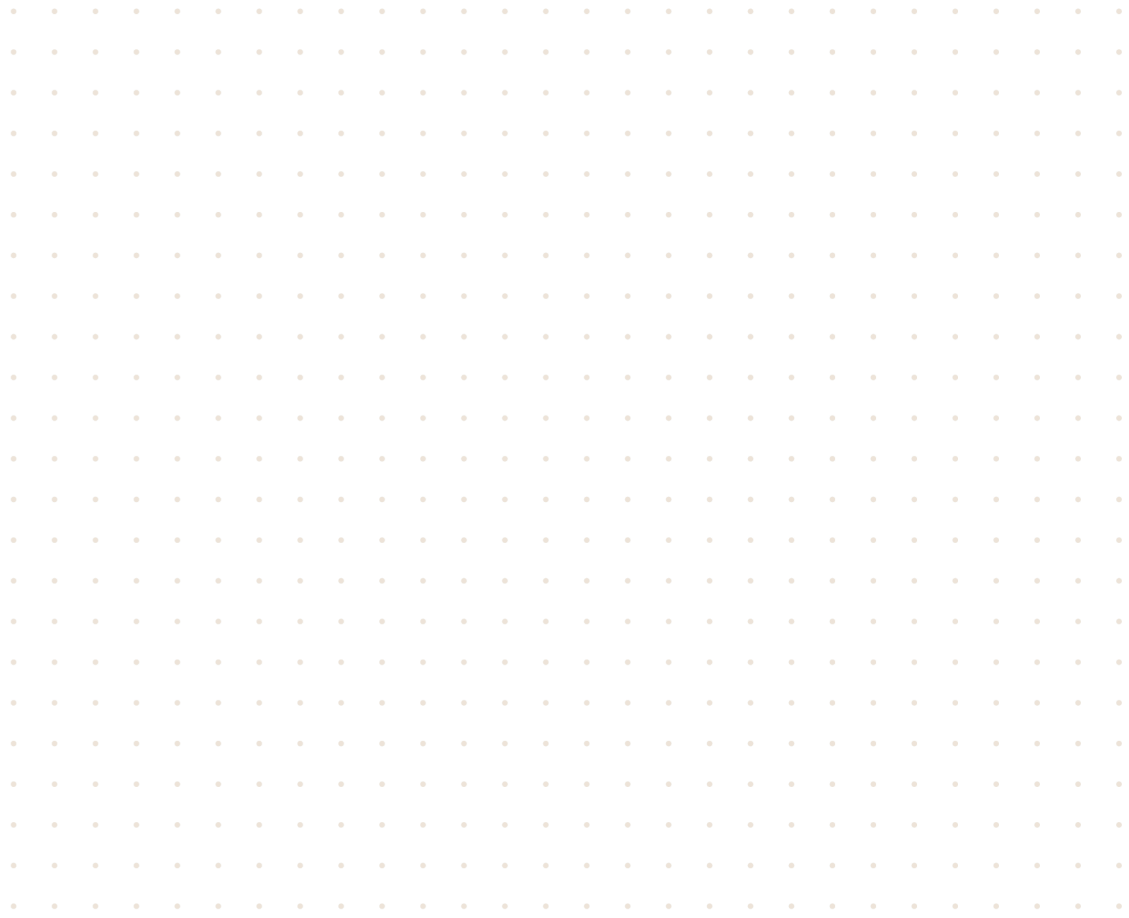


WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM 06.01. ABSCHLUSS	STIMMUNG
------------------------------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN



WICHTIG	IDEEN
•	•
•	•
•	•
•	•



---

# Selbstreflexion

Was kannst du richtig gut?

Auf was bist du stolz?

Was ist etwas, dass du überwunden hast?

Was war das beste Geschenk, dass du je bekommen hast?

Was ist deine liebste Erinnerung?

Bist du glücklich?

Welchen Herausforderungen stehst du derzeit gegenüber?

Bist du mit deinem Leben zufrieden?

Was ist dein erster Gedanke beim Aufwachen?

Was treibt dich positiv an?

Genießt du dein Leben?



# DANKBARKEIT

MONATLICHE VORSCHAU

/ /

DAS ZIEL DIESES MONATS IST

---

---

---

WIE FÜHLST DU DICH?	WIE WILLST DU DICH FÜHLEN?
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

WORAUF WILLST DU DEINE ENERGIE KONZENTRIEREN?

---

---

---

Notizen

---

---

---

# TÄGLICHE DANKBARKEIT

/ /

HEUTE FÜHLE ICH MICH

POSITIVE AFFIRMATIONEN

--

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

1

---

2

---

3

---

ETWAS WORAUF ICH STOLZ BIN

---

MEHR DAVON:


WENIGER HIERVON:


MEIN LIEBLINGSMOMENT DES TAGES

---

MORGEN FREUE ICH MICH AUF

---

# DANKBARKEIT

MONATLICHER RÜCKBLICK

/ /

## HIGHLIGHTS DES MONATS

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

WAS IST ETWAS NEUES, DASS DU GELERNT HAST?

---

---

---

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN HAST DU GEMEISTERT?

---

---

---

WAS IST DAS BESTE, WAS DU IM LETZTEN MONAT FÜR  
DICH GETAN HAST?

---

---

---

HAT DIR DIE PRAXIS DER DANKBARKEIT DIESEN MONAT  
GEHOLFEN?

J A

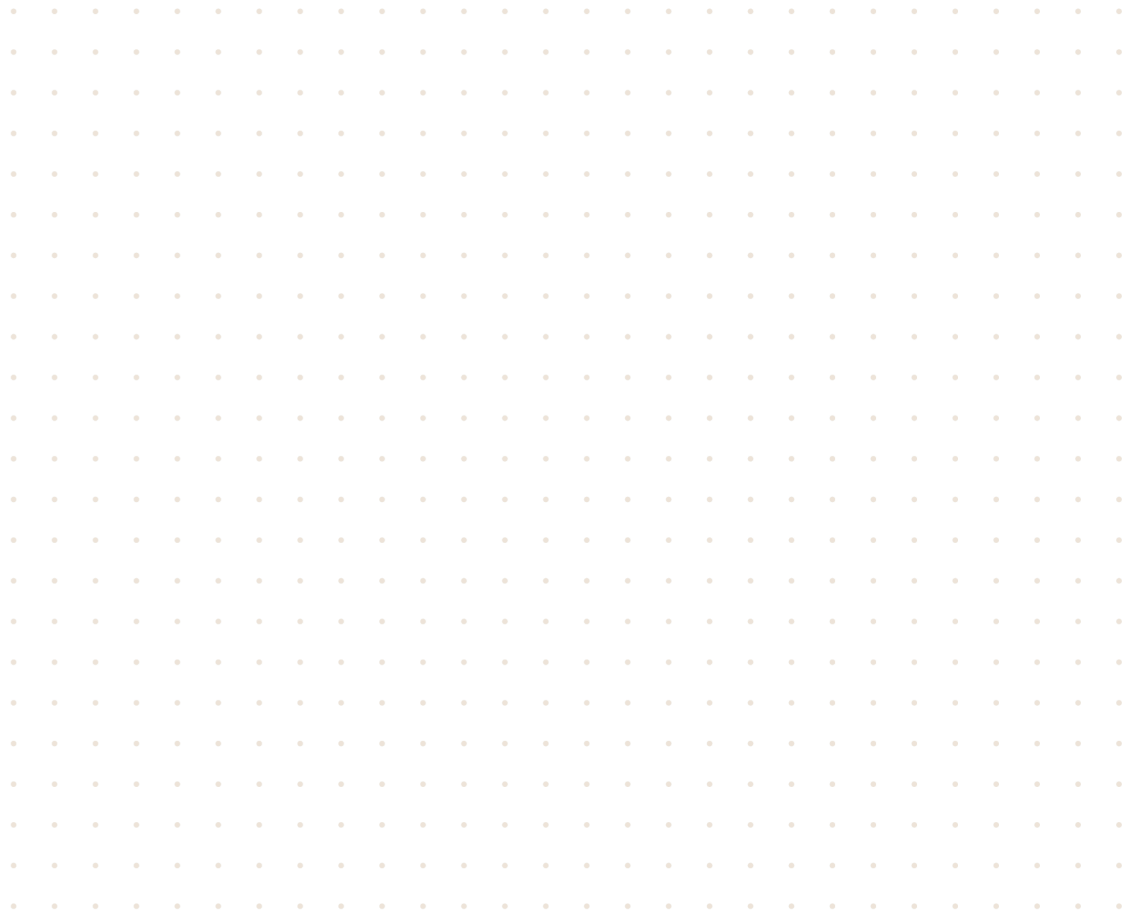
ETWAS

NEIN

DATUM	STIMMUNG
-------	----------

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN



WICHTIG	IDEEN
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

DATUM	EMOTIONS BAROMETER
	

WELCHE GEFÜHLE SIND MIR BESONDERS AUFGEFALLEN?

WIE INTENSIV HABEN MICH DIESE GEFÜHLE BERÜHRT?

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANNAHME- WOFÜR WAREN DIE EMOTIONEN DA?

LOSLASSEN - ICH VERABSCHIEDE MICH DAVON DANKBAR & FREI

KEYWORDS	NOTIZ AN MICH
•	•
•	•
•	•
•	•

# TRAUMTAGEBUCH

Datum:

Nacht der Rauh Nächte:

Monat im neuen Jahr:

Traumbeschreibung:

Gefühle und Stimmungen im Traum:

Besondere Symbole und Bilder:

Mögliche Bedeutungen und Assoziationen:

Tagesnotiz:

## SCHNITTMUSTER 13 WÜNSCHE RITUAL

The form consists of 13 horizontal rows within a larger rectangular border. The top row is significantly taller than the other 12 rows, which are of uniform height. On the right side of the form, there are two dashed lines. One dashed line runs horizontally across the top of the second row, and another runs vertically down the right edge of the entire form, starting from the top dashed line and ending at the second-to-last row. Small scissors icons are placed at the right ends of these two dashed lines to indicate where to cut.

Beschriften, an den Linien ausschneiden, zusammenfalten.

# NOTES

A large grid of small dots for taking notes. The grid consists of 20 columns and 30 rows of dots, providing a structured space for writing.