



Dein GRATIS
Glücks-Tagebuch



VollzeitGlück
— Sarah Schroers —

„Jeden Tag ein bisschen besser“



Vorwort und Infos

Hallo du Glücksmensch!

Ja, jeder von uns kann ein Glücksmensch sein, es ist unsere Entscheidung. Weißt du, was das größte Problem für unser Glücksempfinden ist? WIR, die uns selber im Weg stehen. Ich möchte ehrlich mit dir sein und kein Blatt vor dem Mund nehmen. Wir sollten beginnen Eigenverantwortung zu übernehmen und nicht ein ganzes Leben hoffen, dass uns die anderen glücklich machen. Das tun sie nämlich meistens leider nicht.

Ich bin Sarah und meine Mission ist es, dir zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stärker zu verhelfen, damit du Eigenverantwortung übernimmst und endlich dein TRAUMLEBEN gestaltest. Dabei solltest du lernen, keinen großen Wert darauf zu legen, was andere von dir denken könnten. Es ist dein Leben. Ich habe es geschafft, also kannst du das auch :)

Wenn das nach einem erstrebenswerten Ziel für dich klingt, ist das Aktivieren deiner inneren Stärke und die Selbstreflexion, eine gute Methode für dich. Dieses Tagebuch ist der 1. Schritt in die richtige Richtung. Wir sollten uns täglich erneut bewusst machen, dass wir unser Leben selbst in der Hand haben.

Kennst du das?

Dieses ungute Gefühl, was denn die anderen denken könnten?
Die Angst, eine falsch Entscheidung zu treffen?
Dieses Katastrophendenken, du malst dir die schlimmsten Szenarien aus?
Was könnte denn passieren, wenn ich es jetzt riskiere?
Nee, es ist klüger alles so zu belassen, wie es ist! Oder doch nicht?

Ich sage ganz klar NEIN.

Ist es nicht eher total unlogisch, alles so zu belassen, wenn man unzufrieden ist?
Aus vielen negativen Gedanken, kann kein positives Leben entstehen. Also sollten wir doch häufiger mal aus unserer Komfortzone ausbrechen, sodass es wenigstens die Chance zur Verbesserung gibt. Ich finde eher die Frage spannend:
“Was würde ich tolles verpassen, wenn ich es NICHT mache?“

*Die reinste Form des Wahnsinns ist es,
alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig
zu hoffen, dass sich etwas ändert.
- Albert Einstein -*





Stell dir mal vor...

...du startest schon morgens mit schönen Gedanken in den Tag, ohne Ängste ohne Stress, weil du deine Aufmerksamkeit automatisch auf das positive lenkst. Du arbeitest an DEINEN Zielen, handelst häufiger nach deinen Wünschen und Bedürfnissen und gehst jeden Tag einen kleinen Schritt in Richtung Traumleben.

Was würde das an deinem Leben ändern?

Wie würde es sich auf deine Lebensqualität auswirken?

Mit diesem Tagebuch wirst du den Grundstein legen. Klar wirst du morgen nicht aufstehen und dein Leben ist genauso, wie du es dir immer gewünscht hast, aber möchtest du lieber bei 0 Bleiben? Wenn du heute bei 0 bleibst, und morgen bei 0 bleibst, wirst du nächste Woche und nächstes Jahr nicht bei mehr als 0 ankommen. Es wird alles genau gleich bleiben, 0 bleibt 0. Wenn du allerdings heute startest bei 0,1% und jeden Tag 0,1% dazu addierst, wirst du jeden Tag ein wenig besser und glücklicher. Es summiert sich. Die ersten Tage wirst du das vielleicht nicht merken, aber irgendwann kommt der Wendepunkt.

Bleib am Ball, es lohnt sich. Ich begleite dich gern. Folge mir auf meinem Instagramprofil *Vollzeitglueck* und profitiere von meinem Wissen, welches ich dir gerne weitergebe.

Da wir das Leben die meiste Zeit einfach geschehen lassen, haben wir das Gefühl, keine Kontrolle über unser eigenes Leben zu haben. Wir schieben dem Zufall oder dem Schicksal die Schuld in die Schuhe, oder es sind mal wieder die anderen schuld. Damit wir lernen Eigenverantwortung zu übernehmen, ist es vorerst wichtig, dass wir uns mit uns selbst auseinandersetzen. Nur wir alleine können etwas an unserem Glück ändern. Mit diesem Tagebuch kannst du dir außerdem beweisen, dass du Durchhaltevermögen hast. Versuche deshalb mindestens 7 Tage lang am Ball zu bleiben.

So gehst du vor:

Drucke dir dieses PDF aus.

Etwas in der Hand zu haben, hilft beim Verinnerlichen und Einprägen. Lese dir unbedingt den vorangegangenen Text durch! Ich habe dort einige wichtige Infos und Erkenntnisse für dich zusammengetragen :) Das Tagebuch ist für 7 Tage gestaltet. Natürlich kannst du dir die Seiten so oft ausdrucken, wie du magst. Wiederholung führt zu den besten Ergebnissen.

Fülle jeden Morgen, bevor du richtig in den Tag startest, den Teil mit der Sonne aus ☀

Als morgendliches Ritual habe ich täglich eine neue, kleine Aufgabe oder Affirmation für dich.

Fülle jeden Abend den Teil mit dem Mond aus 🌙

Als positiven Tagesabschluss, habe ich jeden Abend eine neue Affirmation für dich.

Eine Affirmation ist ein positiv formulierter Satz, der meistens das gewünschte Ziel beinhaltet und sich auf dein Unterbewusstsein auswirkt. Je häufiger diese Sätze wiederholt werden, desto gegenwärtiger sind sie in unserem Denken. Klingt gut, oder? Bei Fragen schreibe mir einfach. Über dein Feedback freue ich mich :)

(Instagram: *Vollzeitglueck* - <https://www.instagram.com/vollzeitglueck/?hl=de>)

Und jetzt viel Freude :)

Deine Sarah

Tag 1

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum:

 Diese Seite morgens ausfüllen.

Darauf freue ich mich heute besonders:

1.

2.

3.

Diese eine Sache möchte ich heute unbedingt schaffen:

Das möchte ich heute für mich tun:

Das ist mein langfristiges Ziel:

(Täglich das gleiche Hauptziel eintragen z.B.:
neuer Job, gesünder Leben, selbstbewusster werden)

Das mache ich heute, um diesem Ziel näher
zu kommen: (Teilziel)

Positive Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



„Mit jedem Atemzug, lasse ich meine
Ängste und Zweifel los.“

Tag 1

☾ Diese Seite abends ausfüllen.

Das habe ich heute besonders gut gemacht:

Das mache ich morgen noch besser:

Dafür bin ich heute sehr dankbar:

Ich habe es heute geschafft, kurz aus meiner Komfortzone auszubrechen:

Nein, leider nicht, Ja, und zwar:
aber morgen!

Tagesabschluss Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



*„Ich freue mich auf morgen,
denn jeder Tag bietet mir eine
neue Chance zu wachsen.“*

Tag 2

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum:



Diese Seite morgens ausfüllen.

Darauf freue ich mich heute besonders:

1.

2.

3.

Diese eine Sache möchte ich heute unbedingt schaffen:

In meiner Pause genieße ich heute:

Das ist mein langfristiges Ziel:

(Täglich das gleiche Hauptziel eintragen z.B.:
neuer Job, gesünder Leben, selbstbewusster werden)

Das mache ich heute, um diesem Ziel näher
zu kommen: (Teilziel)

Erinnerung schafft Bewusstsein:

(Heutige Aufgabe)



Zeichne dir ein kleines Herz auf den Handrücken.
Immer wenn du heute darauf schaust, erinnere
dich daran, dass du ein positiver Mensch bist,
der alles schaffen kann! Beende diesen Gedanken
immer mit einem Lächeln.

Tag 2

☾ Diese Seite abends ausfüllen.

Heute bin ich stolz auf mich, weil:

Das mache ich morgen noch besser:

Dafür bin ich heute sehr dankbar:

Ich habe es heute geschafft, kurz aus meiner Komfortzone auszubrechen:

Nein, leider nicht, Ja, und zwar:
aber morgen!

Tagesabschluss Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



*„Ich verdiene es,
glücklich zu sein.“*

Tag 3

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum:



Diese Seite morgens ausfüllen.

Das wird heute richtig toll:

1.

2.

3.

Meine wichtigste Tagesaufgabe:

Das möchte ich heute für mich tun:

Das ist mein langfristiges Ziel:

(Täglich das gleiche Hauptziel eintragen z.B.:
neuer Job, gesünder Leben, selbstbewusster werden)

Das mache ich heute, um diesem Ziel näher
zu kommen: (Teilziel)

Das Hier und Jetzt:

(Heutige Aufgabe)



Gehe heute eine große Runde spazieren und
nehme die Natur bewusst wahr.

Was hörst du?
Was siehst du?
Was fühlst du?
Was riechst du?

Tag 3

☾ Diese Seite abends ausfüllen.

Das habe ich heute besonders gut gemacht:

Das hier habe ich zwar aufgeschoben, aber morgen mache ich es endlich:

Dafür bin ich heute sehr dankbar:

Ich habe es heute geschafft, kurz aus meiner Komfortzone auszubrechen:

Nein, leider nicht, Ja, und zwar:
aber morgen!

Tagesabschluss Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



*„Wenn es mich glücklich macht,
ist es nicht peinlich.“*

Tag 4

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum:

 Diese Seite morgens ausfüllen.

Darauf freue ich mich heute besonders:

1.

2.

3.

Diese eine Sache möchte ich heute unbedingt schaffen:

Diesen Glücksmoment gönne ich mir heute:

Das ist mein langfristiges Ziel:

(Täglich das gleiche Hauptziel eintragen z.B.:
neuer Job, gesünder Leben, selbstbewusster werden)

Das mache ich heute, um diesem Ziel näher
zu kommen: (Teilziel)

Positive Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



*„Ich entscheide mich bewusst dafür,
mein Traumleben zu gestalten“*

Tag 4

☾ Diese Seite abends ausfüllen.

Das habe ich heute besonders gut gemacht:

Das mache ich morgen noch besser:

Dafür bin ich heute sehr dankbar:

Ich habe es heute geschafft, kurz aus meiner Komfortzone auszubrechen:

Nein, leider nicht, Ja, und zwar:
aber morgen!

Sei stolz auf dich:

(Verinnerliche dir diesen Satz und fühle dich groß)



*„Ich habe Durchhaltevermögen.
Immer wenn ich mir etwas
vornehme, bleibe ich auch dran.“
(Siehe dieses Tagebuch)*

Tag 5

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum:



Diese Seite morgens ausfüllen.

Darauf freue ich mich heute besonders:

1.

2.

3.

Diese eine Sache möchte ich heute unbedingt schaffen:

Das möchte ich heute für mich tun:

Das ist mein langfristiges Ziel:

(Täglich das gleiche Hauptziel eintragen z.B.:
neuer Job, gesünder Leben, selbstbewusster werden)

Das mache ich heute, um diesem Ziel näher
zu kommen: (Teilziel)

Dreh den Beat auf:

(Heutige Aufgabe)



Da gibt es dieses eine Lied, was dir total die gute Laune macht? Welches dich motiviert? Drehe dieses Lied heute laut auf und tanze ganz verrückt dazu. Singe gerne auch lauthals mit. Das steigert die Laune und setzt Glückshormone frei.

Tag 5

☾ Diese Seite abends ausfüllen.

Das habe ich heute besonders gut gemacht:

Das mache ich morgen noch besser:

Dafür bin ich heute sehr dankbar:

Ich habe es heute geschafft, kurz aus meiner Komfortzone auszubrechen:

Nein, leider nicht, Ja, und zwar:
aber morgen!

Tagesabschluss Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



*„Ich nehme mir Zeit für mich und
meine Bedürfnisse.“*

Tag 6

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum:

 Diese Seite morgens ausfüllen.

Darauf freue ich mich heute besonders:

1.

2.

3.

Diese eine Sache möchte ich heute unbedingt schaffen:

Das möchte ich heute für mich tun:

Das ist mein langfristiges Ziel:

(Täglich das gleiche Hauptziel eintragen z.B.:
neuer Job, gesünder Leben, selbstbewusster werden)

Das mache ich heute, um diesem Ziel näher
zu kommen: (Teilziel)

Glücksmoment:

(Heutige Aufgabe)



Konzentriere dich heute bewusst auf einen schönen Moment. Vielleicht der Spaziergang in der Sonne, vielleicht das Spielen mit deinem Kind. Erlebe den Moment bewusst und freue dich darüber. Der wichtigste Moment ist immer das Hier und Jetzt.

Tag 6

☾ Diese Seite abends ausfüllen.

Das habe ich heute besonders gut gemacht:

Das mache ich morgen noch besser:

Dafür bin ich heute sehr dankbar:

Ich habe es heute geschafft, kurz aus meiner Komfortzone auszubrechen:

Nein, leider nicht, Ja, und zwar:
aber morgen!

Tagesabschluss Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



*„Ich erlaube es, guten Dingen,
in mein Leben zu kommen“*

Tag 7

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum:

 Diese Seite morgens ausfüllen.

Darauf freue ich mich heute besonders:

1.

2.

3.

Diese eine Sache möchte ich heute unbedingt schaffen:

Das möchte ich heute für mich tun:

Das ist mein langfristiges Ziel:

(Täglich das gleiche Hauptziel eintragen z.B.:
neuer Job, gesünder Leben, selbstbewusster werden)

Das mache ich heute, um diesem Ziel näher
zu kommen: (Teilziel)

Positive Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



*„Ich bin Selbstbewusst und
strahle dies auch aus.“*

Tag 7

☾ Diese Seite abends ausfüllen.

Das habe ich heute besonders gut gemacht:

Das mache ich morgen noch besser:

Dafür bin ich heute sehr dankbar:

Ich habe es heute geschafft, kurz aus meiner Komfortzone auszubrechen:

Nein, leider nicht, Ja, und zwar:
aber morgen!

Tagesabschluss Affirmation:

(Schließe die Augen und sage dir diesen Satz 10x)



*„Alles, was ich mir wünsche,
kann ich auch erreichen.“*