

Mein Dankbarkeits Tagebuch Fur Alles Was Mein Leb

Du suchst ein brauchbares Geschenk f ü r deinen besten Freund, deine beste Freundin, Kumpel oder Bro? Dieses Notizbuch ist das perfekte Geschenk f ü r alle, die Wert auf Dankbarkeit und Achtsamkeit legen ! Ob als Tagebuch, Journal, Notizbuch, Dankbarkeitstagebuch, Achtsamkeitskalender, To-Do-Liste oder Skizzenbuch, man kann es im Alltag perfekt verwenden! Du bist gestresst und hast verlernt, die sch ö nen Dinge im Leben zu sch ä tzen? Du achtest zu wenig auf dich und deinen K ö rper und brauchst eine seelische Auszeit? Das F ü hren eines Dankbarkeits Buches wird dir schon bald dabei helfen, dankbarer und somit auch gl ü cklicher mit deinem Leben zu sein! Ein sch ö nes Notizbuch auch f ü r die Uni, f ü rs B ü ro oder f ü r die Arbeit! Mach deiner Frau, deinem Mann, deinem Nachbarn, deiner Schwester, deinem Bruder, deiner Kollegin oder deinem Kollegen eine Freude mit diesem sch ö nen Buch! Das liebevoll gestaltete Cover, das moderne Design in matt Optik und die creme farbenden Seiten offenbaren die hohe Qualit ä t des Notizbuches! Schau dir auch unsere anderen Journals an, vielleicht findest du ein anderes, dass dir auch gut gef ä hlt!

Die Frau f ü rs Leben ist nicht das M ä dchen f ü r alles!

A5 Tagebuch mit motivierenden Zitaten f ü r Dankbarkeit - 5- Minuten Tagebuch - Geschenk f ü r Frauen Mama Oma Schwester Beste Freundin - Dankbarkeits Tagebuch - Achtsamkeit - Planer -

Dankbarkeitstagebuch

A5 Notizbuch punktiert - 5- Minuten Tagebuch f ü r jeden Tag - Dankbarkeits Tagebuch f ü r Kinder- Zufriedenheit und positives Denken lernen - Achtsamkeit - Dankbarkeitsjournal

Der Kern von Erfolg im Unternehmen und am Markt ist Vertrauen. Unsere Welt und unser Leben wird immer komplexer, transparenter, schneller, vernetzter. Deshalb ist es für die Karriere wichtiger denn je Vertrauen in sich selbst und in andere zu haben und sich selbst etwas zuzutrauen! Vertrauen ist die Basis dafür, dass Unternehmen agil werden und wirken können. Das gelingt nur, wenn Führungskräfte bereit sind, Verantwortung abzugeben - Vertrauen in die Mitarbeiter vorausgesetzt. Und Mitarbeiter bereit sind, Verantwortung zu übernehmen - das setzt Vertrauen in die Führungskraft voraus. Wie diese positive Spirale in Gang kommt, darüber soll das Buch Auskunft geben. Inhalte: Warum eigentlich Vertrauen? Grenzen des Vertrauens Vertrauen führt - aber welche Führung führt zu Vertrauen?

SelbstVERTRAUEN - mental stark sein Vertrauensbildung, Vertrauen aufbauen Vertrauen durch Dankbarkeit stärken Vertrauen und Wertschätzung

Kleine Meditationen, mit denen alles ein bisschen einfacher wird

Die vergessene Basis der Führung

Echte Menschen. Wahre Geschichten.

Was Eltern gewinnen, wenn sie den Mental Load teilen

Veränderung kann so einfach sein ☺ die 4-Minuten-Glücksformel So nah am Leben war Meditation noch nie: Niemand muss dafür stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen – nur vier Minuten täglich reichen aus, damit sich die positive Wirkung entfaltet. Richtig praktiziert, macht Meditation nachweislich glücklicher, attraktiver und gelassener, lindert emotionale und körperliche Beschwerden und verschafft ein wohliges, zufriedenes Lebensgefühl. Das innovative Meditationsprogramm von Rebekah Borucki lässt sich ganz einfach in jeden Alltag integrieren. Die hochwirksamen 4-Minuten-Meditationen sind jeweils auf konkrete Lebensthemen und -bereiche zugeschnitten. Sie beinhalten kleine Mantras, stärkende Affirmationen, leichte Atemtechniken und kurze Reflexionsübungen. Ohne Vorwissen für jeden anwendbar – die kleine Dosis Glück und Entspannung für jeden Tag.

A5 Notizbuch liniert - 5- Minuten Tagebuch - Geschenk für Frauen Mama Oma Schwester Beste Freundin - Dankbarkeits Tagebuch - Achtsamkeit - Planer -

Vertrauen entscheidet

Mein Dankbarkeitstagebuch

Wie The Secret mein Leben veränderte

Besinne Dich auf die kleinen Dinge im Leben mit diesem kleinen Dankbarkeitstagbeuch für mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit im Alltag. Halte am Abend Inne und schreibe auf was Dich Tagsüber bewegt hat. Auf liebevoll vorgedruckten Seiten kannst Du alles aufschreiben wöfür Du Dankabr bist. So gelingt dir Dein perfekter Tagesauskalang jeden Tag aufs neue. Größe A5

A5 Notizbuch kariert - 5- Minuten Tagebuch - Geschenk für Frauen Mama Oma Schwester Beste Freundin - Dankbarkeits Tagebuch - Achtsamkeit - Planer -

Mein 5-Minuten Tagebuch Dankbarkeitstagebuch

Geschichts-und Erinnerungs-Kalender(Geschichts-u. Erinnerungs-Calendar). Ein nützliches Tagebuch für alle Stände, bes. aber für Freunde der Religion u. der Geschichte

A5 Tagebuch mit motivierenden Sprüchen zu Dankbarkeit - 5- Minuten Tagebuch für jeden Tag - Dankbarkeits Tagebuch für Kinder- Zufriedenheit und positives Denken lernen - Achtsamkeit - Dankbarkeitsjournal

Du willst dein Leben verändern? Du willst deine Ziele erreichen? Du willst glücklich sein? Dann sein dankbar- dankbar für alles, was du hast. Dieses Tagebuch soll dir in den nächsten 3 Monaten helfen, positiv zu sein und dich in eine höhere Energie bringen, um deine Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen. Du musst das, was du erreichen willst, erst fühlen, dann kann es Realität werden. Also, worauf wartest du?

Happy Minutes - 4 Minuten, die dein Leben verändern

A5 Notizbuch blanko - 5- Minuten Tagebuch für jeden Tag - Dankbarkeits Tagebuch für Kinder- Zufriedenheit und positives Denken lernen - Achtsamkeit - Dankbarkeitsjournal

A5 Notizbuch punktiert - 5- Minuten Tagebuch - Geschenk für Frauen Mama Oma Schwester Beste Freundin - Dankbarkeits Tagebuch - Achtsamkeit - Planer -

A5 52 Wochen Kalender - 5- Minuten Tagebuch für jeden Tag - Dankbarkeits Tagebuch für Kinder- Zufriedenheit und positives Denken lernen - Achtsamkeit - Dankbarkeitsjournal

org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@27130719 org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@2ccf0a28 org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@1898191b Stressexperten gehen davon aus, dass es nur circa zehn Prozent ä u ß ere Faktoren sind, die uns t ä glich unter Strom halten. Die ü brigen 90 Prozent beruhen auf unseren Gedanken und unserer Haltung, sind sozusagen

"hausgemacht".org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@4857ffa org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@3b119bbc org.editeur.onix.v21.shortcuts.B@6f5b58bc org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@3753c48d org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@18061732 Das Gedankenkarussell um Stress und innere Unruhe dreht sich unaufh ö rlich. Wenn wir erkennen, dass vieles von dem, was uns vermeintlich stresst, hausgemacht ist, k ö nnen wir handeln. Denn es sind vor allem innere Stressoren, die dar ü ber entscheiden, wie wir das Au ß en wahrnehmen und darauf reagieren.org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@2ffda3f5 org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@1ad6800e In diesem Buch werden die inneren Stressoren eingehend betrachtet. Bewusstes und unbewusstes Denken, Gedankenmuster und Konditionierungen: Die Autorin Jutta Vogt-Tegen zeigt zahlreiche Achtsamkeitsmethoden und ü bungen auf, die uns das Erkennen erleichtern und somit eine neue Haltung in Bezug auf Stress erm ö glichen.org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@33084875 Mit der achtsamen Erkenntnis dieser machtvollen Abl ä ufe in unserem Geist entlarven wir Schritt f ü r Schritt unsere inneren Unruhestifter. Aus dieser achtsamen Haltung heraus gewinnen wir Distanz und die Freiheit, unser Leben endlich wieder selbst zu bestimmen.org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@1b9f76a1

Mein 5-Minuten Dankbarkeits Tagebuch F ü r Kinder

Hrsg. von Carl Friedrich Lohdius, und Johann Friedrich Heinrich Cramer

A5 Notizbuch liniert - 5- Minuten Tagebuch f ü r jeden Tag - Dankbarkeits Tagebuch f ü r Kinder- Zufriedenheit und positives Denken lernen - Achtsamkeit - Dankbarkeitsjournal

A5 52 Wochen Kalender - 5- Minuten Tagebuch - Geschenk f ü r Frauen Mama Oma Schwester Beste Freundin - Dankbarkeits Tagebuch - Achtsamkeit - Planer -

?? Der schnellste und einfachste Weg, um mehr Dankbarkeit, Glück und Freude in deinem Leben zu begrüßen. Erwischst Du Dich auch manchmal bei dem Gedanken, dass die Dankbarkeit im Leben etwas vernachlässigt wird? Besonders in der schnelllebigen Zeit hat man vergessen, die kleinen Dinge zu schätzen. Ein Dankbarkeitstagebuch kann uns nicht nur dabei unterstützen, wieder Dankbarkeit auszuüben, sondern wirkt sich auch auf unsere Grundstimmung äußerst positiv aus! Erschaffe nun mehr Lebensfreude und Wohlgefühl durch den Fokus auf die kleinen Momente und Erfolge mit unserem bewährten Format aus täglichen Achtsamkeits- & Dankbarkeitsübungen. Und das alles in nur 5–6 Minuten pro Tag! 6 Gründe, weshalb du dieses Dankbarkeitstagebuch lieben wirst: ? Zielgerichtete Selbstreflexion für mehr Fokus auf Fortschritt und das Gute in Dir und in Deiner Umgebung. Mit diesem Journal begibst Du Dich in Kommunikation mit Dir selbst. Du entdeckst, was Dich wirklich glücklich macht. Dann baust Du positive Gewohnheiten – wie Dankbarkeit, Selbstliebe und täglicher Optimismus – auf, die mehr davon in Dein Leben tragen. Proaktiv & konstant in die richtige Richtung! ? Persönlichkeitsentwicklung leicht gemacht. Wir haben vielfältige Forschungsergebnisse in ein leicht anwendbares Journal verwandelt. Mach Dein Wohlbefinden zu Deinem persönlichen Projekt, indem Du die praxiserprobten Prinzipien der positiven Psychologie nutzt! Fokussier Dich auf das, was Dich wirklich erfüllt! ? Dieses Tagebuch bietet Dir alles. Dieses Dankbarkeitstagebuch enthält tägliche Seiten für ganze 3 Monate geführte Selbstreflexion sowie zusätzliche Notizseiten für die ein oder andere Anmerkung am Ende des Buches. ? Es ist schnell und einfach zu benutzen. Die kurzen Denkanstöße sind so gestaltet, dass sie selbst sogar vielbeschäftigte Menschen dabei unterstützen, mehr Freude und Dankbarkeit im Leben anzuziehen. ? Qualität im Taschenbuchformat. Das praktische 7x10 inch Format bietet Dir viel Platz zum Schreiben und passt dennoch perfekt in jede Handtasche, um überallhin mitgenommen zu werden. ? Als ideale Geschenkidee geeignet. Ein wunderbares Geschenk für alle, die sich ein glücklicheres und dankbareres Leben wünschen und für jeden, der sich – in unserer hektischen Gesellschaft – bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchte. Zaubere Deinen Liebsten ein Lächeln ins Gesicht! Verschenke mehr Dankbarkeit, Achtsamkeit, Gelassenheit und Selbstliebe! Produktdetails zum Dankbarkeitstagebuch: Premium Cover in Glänzend Ein Dankbarkeitsjournal speziell für Erwachsene Kompaktes Format für Tagebücher (17,78 x 25,4 cm) Inhalt in Schwarzweiß mit weißem Papier Um einfach mal wieder "Danke zu sagen", ist ein Dankbarkeits-Journal / -Tagebuch genau das richtige Mittel. Denn durch die tägliche Übung lernt man mit der Zeit, dass viele Dinge nicht selbstverständlich sind! Geheimtipp: Willst Du sehen, wie das Buch von innen aussieht? Benutze die "Blick ins Buch"-Funktion. ?? ?? ?? Klicke jetzt auf "In den Einkaufswagen" und beginne, Dein bestes Leben zu leben. Du wirst es lieben! ? Nimm gleich auch ein Exemplar für einen Freund mit und teilt diese wunderschöne Reise miteinander! ?

Mein Dankbarkeitstagebuch - Achtsamkeit, Positives Denken and Selbstreflexion Journal

Stress ist auch nur ein Gedanke

A5 Notizbuch kariert - 5- Minuten Tagebuch für jeden Tag - Dankbarkeits Tagebuch für Kinder- Zufriedenheit und positives Denken lernen - Achtsamkeit - Dankbarkeitsjournal

A5 Notizbuch blanko - 5- Minuten Tagebuch - Geschenk für Frauen Mama Oma Schwester Beste Freundin - Dankbarkeits Tagebuch - Achtsamkeit - Planer -

Wundervolle Erfolgsgeschichten vom Gesetz der Anziehung. Seit zehn Jahren begeistert Rhonda Byrne mit »The Secret« Millionen von Lesern. Das Buch gilt als moderner Klassiker der spirituellen Literatur, das zahllosen Menschen Erfolg, Erfüllung und Glück gebracht hat. »Wie The Secret mein Leben veränderte« versammelt authentische, herzerwärmende und motivierende Geschichten aus dem wahren Leben, die zeigen, wie »The Secret« den Alltag ganz normaler Menschen zum Positiven gewandelt hat. Ob Beziehungen, Gesundheit, Liebe, Familie oder Karriere – die Geschichten zeigen immer wieder aufs Neue, dass die Lehren aus »The Secret« in verschiedensten Lebensbereichen zu wahrer Erfüllung führen und die Existenz auf faszinierende Weise in etwas Wunderbares und Großartiges transformieren können. Jeder Mensch ist befähigt, das Leben seiner Träume zu leben! Lass auch du dich inspirieren!

Das 5–6 Minuten Tagebuch Mit Täglichen Geführten Fragen Für Mehr Glück, Selbstliebe, Selbstbewusstsein, Anti-Stress and Persönlichkeitsentwicklung (Geschenkidee)

Dankbarkeitstagbeuch für Frauen für mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit im Alltag

Selbstreflexion schreiben und danke sagen – 120 Seiten Tagebuch schreiben und selber gestalten – Notizbuch 17x24 cm

Christliches Tagebuch zur häuslichen Erbauung in den Morgen- und Abendstunden auf alle Tage im Jahre

Dankbarkeitstagebuch - Ein schönes Notizbuch, welches man sich selbst oder einem lieben Menschen schenken kann. Suchst du ein Dankbarkeit Tagebuch, das auch deinem inneren Kind Freude macht und dir hilft, Dankbarkeit zu lernen? Möchtest du dir Zeit für dich selbst nehmen, weil du erkannt hast, wie wichtig eine Selbstreflexion ist und das Thema „danke sagen“, sich positiv auf dein Leben auswirkt? Vielleicht suchst du auch einfach nur ein schönes Geschenk für den nächsten Geburtstag, zu Weihnachten, für den Muttertag, Vatertag oder für einen anderen Anlass, bei dem man mit einem solchen Geschenkbuch Freude bereiten kann. ** Dankbarkeit fördert deine Energie, deine Motivation, lässt dich achtsamer durch den Tag gehen und manche Dankbarkeit - Affirmation hat schon das Leben in eine positive Richtung gelenkt. ** Lerne wieder, die kleinen Dinge zu schätzen und dass eben nicht alles selbstverständlich ist. ** Durch die Übung mit dem Tagebuch schreiben und dein Dankbarkeitsjournal mit Inhalt zu füllen, lernst du auch das Danke von anderen anzunehmen und dich von Herzen zu freuen, wenn jemand dir danke sagt. ** Übe dich auch darin, anderen danke zu sagen, aber vor allem auch zu dir selbst, wenn du etwas geschafft hast oder dir das Leben schöne und auch nachdenkliche Momente geschenkt hat. Ja, auch aus nachdenklichen Momenten kann etwas Wertvolles entstehen, was du vielleicht nicht gleich erkennen kannst. Doch das Leben schenkt dir täglich neue Zeit und du kannst lernen, achtsamer und dankbarer damit umzugehen. Dabei hilft dir das Aufschreiben von all den Dingen und Momenten des Tages, die dich mal innehalten lassen und denen du gleich oder auch am Ende des Tages noch mal Wertschätzung und Dankbarkeit erweisen möchtest. ** Nutze dein Dankbarkeitstagebuch dafür, dich mit positiver Energie aufzuladen, wenn du beim Aufschreiben noch mal an die dankbaren Minuten denkst. Oder lade dich vorab damit auf, wenn du deine Notizen der Vortage noch einmal liest und dir dann vielleicht noch mehr bewusst wird, was du alles täglich hast und in dir trägst oder was um dich herum geschieht. Das kann ein Lächeln beim Bäcker sein, welches dir die Verkäuferin entgegenbringt, der Postbote, der dir deine Briefe persönlich übergibt und einen schönen Tag wünscht, der Fremde im Bus, der ein Stück zur Seite rückt, damit du auch noch einen Platz findest, die Frau im Supermarkt, die dich in der Schlange vorlässt, weil du nur 3 Teile hast, dass du überhaupt Geld zum Einkaufen hast, etwas zu essen, dein Dach über dem Kopf, ein gemütliches, warmes Zuhause und liebe Menschen um dich herum usw. Merkmale: * Liebevoll gestaltete Seiten mit dem Namen und ob man sich das Dankbarkeitsbuch selbst geschenkt hat oder von einem lieben Menschen geschenkt bekommen hat. * Leeres Buch zum Selbstgestalten und zur freien Nutzung für mehr Dankbarkeit, Achtsamkeit, Glück und Freude. * Schönes Notizbuch mit insgesamt 120 weißen Seiten und Verzierungen an den Rändern in Schwarzweiß gedruckt. (Siehe Blick ins Buch). * Genieße deinen täglichen Augenblick und im Anschluss genieße dieses schöne Erinnerungsalbum deiner Reise zu mehr Dankbarkeit. * Auch eine Art Journal für die großen und kleinen Momente, in denen du Dankbarkeit lernen und genießen kannst. * Handliches Format für ein Dankbarkeitstagebuch: 17 cm x 24cm. (Größe zwischen DIN A5 und A4). * Glänzendes, farbiges Softcover für einen strahlenden Look. Danke für Geschenke, die Freude machen und von Herzen kommen - Ein Notizbuch, das auch ein Geschenkbuch sein kann. Geschenkbücher kommen immer gut an: Ganz egal ob man sich selbst oder der Freundin, einem Familienmitglied, der Nachbarin oder Kollegin eine Freude machen bzw. seine Dankbarkeit zeigen möchte.

»Dieses Buch ist ein Weckruf. Aufrüttelnd, wie ein »Mamaaaa« nachts um drei. Klug, wahr und dringend notwendig. Jede Frau sollte es lesen. Und danach an zwei Männer weitergeben. Mindestens!« (Marlene Hellene) Corona offenbarte, wie es um die Gleichberechtigung steht: Die Krise schickte manche Frauen zurück in die 50er Jahre und zeigte, dass es meist die Mütter sind, die sich in der Familien-Organisation aufreiben. Während so manche Mama die Kinder beschulte, bekochte und über Medienzeiten diskutierte, blieben ihr Erwerbsjob und sie selber auf der Strecke. So legte der Lockdown offen, was schon länger schiefläuft. Unsere stereotypen Geschlechterrollen führen dazu, dass sich Frauen zwischen Care-Arbeit und Erwerbstätigkeit aufreiben, während es Männern oft besser gelingt, sich abzugrenzen und die Homeoffice-Tür hinter sich zu schließen. Haushalts-Kleinklein sowie die Denk- und Organisationsarbeit bleiben dann schnell an den Müttern hängen, was zu einer besonders hohen mentalen Belastung führt. Es ist nicht leicht für Frauen, sich aus dieser Rolle zu befreien. Aber es muss sich etwas ändern! Laura Fröhlich weiß, was Mütter auf die Palme bringt – und was der eigene Perfektionismus damit zu tun hat. In ihrem wegweisenden Ratgeber schildert sie emotional und nahbar, wie der Mental Load entsteht und warum es sich lohnt, gemeinsam mit dem Partner nach fairen Lösungen zu suchen. Mit klugen Analysen, smarten Strategien und schnell umsetzbaren Tipps bringt sie Partnerschaften wieder auf Augenhöhe!