

# Meine 21 Tage Challenge für mehr Selbstliebe & Selbstvertrauen



# 21 Tage Challenge für mehr Selbstvertrauen & Selbstliebe

Schön dass Du dabei bist!

Stell dir vor, du könntest jeden Morgen mit einem Lächeln aufstehen – nicht, weil dein Leben perfekt ist, sondern weil du tief in dir weißt:

Ich bin genug, genau so, wie ich bin.

Selbstliebe und Selbstvertrauen sind nicht nur leere Worte, sondern die Grundlage für ein Leben, in dem du deinen eigenen Wert erkennst, Grenzen setzen kannst und den Mut findest, deine Träume zu verfolgen.

Doch warum sind Selbstliebe und Selbstvertrauen so wichtig? Ganz einfach: Sie beeinflussen alles. Sie bestimmen, wie wir mit uns selbst umgehen, wie wir mit anderen in Beziehung treten und wie wir auf die Herausforderungen des Lebens reagieren. Ohne Selbstliebe zweifeln wir oft an unserem Wert. Ohne Selbstvertrauen trauen wir uns nicht, das Leben in vollen Zügen zu leben.

Die gute Nachricht ist: Beides lässt sich trainieren. Selbstliebe ist kein Zufall, und Selbstvertrauen ist keine Gabe, die nur wenige besitzen. Sie entstehen, wenn wir lernen, uns selbst zu schätzen, uns unsere Stärken bewusst zu machen und die Stimmen der Selbstkritik leiser werden zu lassen.

Diese 21-Tage-Challenge wird dich Schritt für Schritt dabei unterstützen, die Beziehung zu dir selbst zu stärken. Jeden Tag wirst du eine kleine, aber wirkungsvolle Übung machen, die dich ein Stück näher zu dir selbst bringt. Du wirst lernen, deine Erfolge zu feiern, dich selbst zu ermutigen und die Liebe zu dir selbst als Basis für ein kraftvolles, authentisches Leben zu sehen.

Bist du bereit, dich auf die wichtigste Beziehung deines Lebens einzulassen – die Beziehung zu dir selbst? Dann lass uns beginnen.



Lass uns gemeinsam starten

Diese 21-Tage-Challenge ist eine Mischung aus Selbstreflexion, positiven Affirmationen, täglichen Aufgaben und praktischen Übungen. Die Challenge wurde entwickelt, um dir zu helfen, dich selbst mehr zu schätzen, dein Selbstbewusstsein zu stärken und eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufzubauen. Hier ist deine „Bedienungsanleitung“ für die nächsten drei Wochen:

### 1. Tägliche Selbstreflexion

Jeder Tag beginnt mit einer kurzen Selbstreflexion, um dir bewusst zu machen, wie du dich fühlst und was du brauchst. Morgens: Schreibst du in dieses Tagebuch und notierst deine Gedanken:

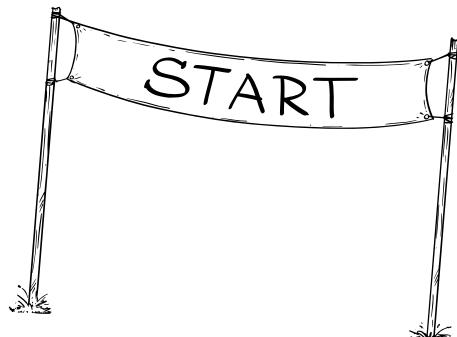
„Wie fühle ich mich heute?“

„Was brauche ich, um mich unterstützt und wohl zu fühlen?“

Abends: Reflektiere:

„Was ist mir heute gut gelungen?“

„Wofür bin ich dankbar?“



Diese Übung hilft dir, deine innere Stimme zu stärken und dir über deine Fortschritte klar zu werden.

## 2. Positive Affirmationen nutzen

Affirmationen sind kraftvolle Sätze, die dein Unterbewusstsein darauf ausrichten, dich selbst mehr zu lieben und zu vertrauen. Höre jeden Tag das Video für mehr Selbstvertrauen und Selbstliebe.

## 3. Tägliche Aufgaben und Übungen

Jeden Tag wirst du eine kleine Aufgabe erhalten. Manche Übungen regen zum Nachdenken an, andere fordern dich heraus, etwas Neues auszuprobieren.

Diese Aufgaben sind darauf ausgerichtet, dein Selbstvertrauen zu stärken und dich mehr mit dir selbst zu verbinden.

#### 4. Kleine Rituale für deinen Alltag

Neben den täglichen Aufgaben kannst du dir kleine Rituale schaffen, die dich unterstützen:

Ein Self-Care-Moment: Plane täglich 10–15 Minuten nur für dich ein – sei es für eine Tasse Tee, eine kurze Meditation oder eine entspannende Aktivität.

Belohnung: Feiere deine Fortschritte! Schreibe dir nach jeder Woche auf, was du gelernt hast, und belohne dich für dein Engagement.

#### 5. Umgang mit Herausforderungen

Es ist normal, dass nicht jeder Tag perfekt verläuft. Wenn du auf Widerstände stößt oder Zweifel auftreten:

Erinnere dich daran, warum du diese Challenge machst.

Lies deine Affirmationen laut vor, um dich wieder zu motivieren.

Nimm dir einen Moment Zeit, um tief durchzuatmen und dir zu sagen: „Es ist okay, heute einen kleinen Schritt zu machen.“

#### 6. So nutzt du dieses Buch

Lies jeden Morgen die Aufgabe des Tages durch.

Nimm dir 5–10 Minuten für Reflexion und Affirmationen.

Erledige die Aufgabe, wann immer es in deinen Tag passt.

Schreibe deine Gedanken, Erfolge und Herausforderungen in das Tagebuch – es wird dir helfen, deine Entwicklung zu sehen.

Nach drei Wochen wirst du spüren, wie viel positiver du über dich denkst und wie du mutiger mit den Herausforderungen des Lebens umgehst. Diese Reise ist der Anfang – ein Geschenk, das du dir selbst machst, und eine Grundlage, die dich langfristig stärken wird.

Bist du bereit, die wichtigste Beziehung deines Lebens – die zu dir selbst – zu vertiefen? Dann starte jetzt und sei stolz darauf, dass du diesen Schritt machst!

# SELBSTVERTRAUEN CHALLENGE



- 1** Probiere bewusst eine Sache, die dir Angst macht, z. B. jemanden ansprechen, den du nicht kennst.
- 2** Beginne eine neue kleine Fähigkeit oder ein Hobby, das dich reizt (z. B. Malen, Singen, Tanzen).
- 3** Schreibe dir jeden Abend drei Dinge auf, die du an diesem Tag gut gemacht hast.
- 4** Übe, gerade zu stehen, langsam zu sprechen und Augenkontakt zu halten – das stärkt das innere Selbstbewusstsein.
- 5** Trainiere eine Sportart, bei der du dich stark fühlst – zum Beispiel Yoga, Laufen oder Krafttraining..
- 6** Sage mindestens einmal „Nein“ zu etwas, das du wirklich nicht möchtest..
- 7** Gib mindestens einer Person pro Tag ein ehrliches, freundliches Kompliment..
- 8** Statt dich mit anderen zu messen, fokussiere dich darauf, wo du gestern warst und wie du dich heute verbessern kannst.
- 9** Definiere erreichbare Ziele für die nächsten Woche und beginne mit kleinen Schritten.
- 10** Ziehe ein Outfit an, das du liebst, auch wenn es auffälliger ist als sonst. Spüre, wie du dadurch stärker auftrittst.
- 11** Gehe alleine ins Kino, in ein Café oder mache einen Spaziergang – und genieße deine eigene Gesellschaft..
- 12** Erzähle einem Freund oder einer Freundin bewusst von einer Sache, auf die du stolz bist..
- 13** Übe, respektvoll ein Problem oder Missverständnis zu klären, statt es zu vermeiden.
- 14** Wage einen Schritt, der dich unsicher macht – z. B. dich für einen Workshop anmelden oder ein neues Rezept ausprobieren.
- 15** Nimm eine Aufgabe an, die etwas über deinem aktuellen Können liegt, und arbeite dich hinein..
- 16** Stelle eine kleine, harmlose Frage, bei der die Antwort ein „Nein“ sein könnte (z. B. nach einem Rabatt fragen), und übe, entspannt damit umzugehen.
- 17** Mache eine Entscheidung rein nach deinem Bauchgefühl und vertraue darauf, dass es richtig ist..
- 18** Lasse dich von den Geschichten anderer inspirieren und erkenne, dass jeder mal unsicher war, bevor er erfolgreich wurde..
- 19** Erlaube dir, Fehler zu machen, und belohne dich dafür, dass du trotzdem weitergemacht hast.
- 20** Schreibe dir einen Brief, in dem du dir selbst für alles dankst, was du bisher erreicht hast, und lies ihn dir laut vor.



# SELBSTLIEBE CHALLENGE



- 1** Plane bewusst ein Self-Care-Ritual ein, z. B. eine Gesichtspflege, eine lange Dusche oder ein Bad.
- 2** Stelle dich täglich 2 Minuten vor den Spiegel, sieh dir in die Augen und sage dir etwas Positives über dich.
- 3** Liste drei Dinge an deinem Körper auf, die du schön findest oder die dir im Alltag helfen.
- 4** Praktiziere eine Meditation, die sich auf Selbstliebe fokussiert – etwa durch geführte Meditationsvideos.
- 5** Schreibe jeden Abend den schönsten Moment des Tages auf – das zeigt dir, wie viel Gutes in deinem Leben passiert.
- 6** Kaufe dir selbst einen Strauß Blumen oder eine kleine Aufmerksamkeit, um dich zu feiern.
- 7** Drehe deine Lieblingsmusik laut auf und tanze einfach für dich – ohne Bewertungen, nur aus Freude..
- 8** Mache eine Aktivität ganz bewusst, z. B. einen Kaffee trinken, ein gutes Buch lesen oder in der Natur sein, und spüre, wie du diesen Moment genießt.
- 9** Schreibe einen Brief, in dem du dich selbst für deine Stärken, deinen Mut und deine Einzigartigkeit lobst.
- 10** Denke über Dinge nach, für die du dir selbst vergibst, und lass sie bewusst los.
- 11** Schalte dein Handy aus und widme den Tag nur dir selbst – ohne Ablenkungen von außen.
- 12** Bereite ein Gericht zu, das du liebst, und genieße es achtsam, als wärst du dein eigener VIP-Gast.
- 13** Stelle dir eine Playlist mit Liedern zusammen, die dich ermutigen, aufbauen und dich daran erinnern, wie toll du bist.
- 14** Schreibe dir eine verletzende Kritik auf, die dich belastet, und verbrenne oder zerreiße den Zettel, um sie loszulassen.
- 15** Plane dir einen „Date-Day“ mit dir selbst – ein Café-Besuch, ein Buch lesen oder ein Spaziergang an einem Ort, der dir guttut.
- 16** Umarme dich bewusst für 30 Sekunden und sprich dabei liebevolle Worte zu dir selbst.
- 17** Fange ein Hobby an, das dir Freude macht, ohne Druck, darin perfekt zu sein.
- 18** Ziehe Kleidung an, in der du dich schön fühlst, und mache ein paar Fotos von dir, die dich an deine Ausstrahlung erinnern.
- 19** Wenn du dich selbst kritisierst, schreibe den Gedanken auf und finde bewusst drei Gegenargumente, die zeigen, dass er nicht wahr ist.
- 20** Sammle Bilder und Zitate, die dich an Selbstliebe erinnern, und hänge es gut sichtbar auf.



# SELBSTLIEBE AUFBAUEN

Ich mag mich selbst, weil ...

Ich werde geliebt ...

Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften machen dich einzigartig und besonders?

# SELBSTVERTRAUEN AUFBAUEN

MENSCHEN MACHEN MIR KOMPLIMENTE ...

MEINE FREUNDE WÜRDEN SAGEN, ICH HABE EINEN TOLLEN...

MAN HAT MIR GESAGT, ICH HÄTTE ZIELLICH...

# AFFIRMATIONS- KARTEN



Heute ist der beste Tag  
meines Lebens



Ich vertraue der Reise  
des Lebens



Es gibt immer etwas, für  
das man dankbar sein  
kann



Ich bin meine eigene  
Inspiration und  
Motivation



Ich bin ein Magnet für  
Erfolg und Reichtum



Ich lasse das Bedauern  
über die Vergangenheit  
los und konzentriere  
mich auf die Gegenwart



Alles wird gut



Ich bin WERTVOLL und  
LIEBENSWERT



Ich bin zu erstaunlichen  
Dingen fähig

# AFFIRMATIONS-KARTEN



Ich liebe mich selbst und akzeptiere mich so wie ich bin



Ich bin umgeben von Liebe



Ich vergebe mir und schenke mir damit Freiheit



Ich gehe voller Leichtigkeit durch meinen Tag



Ich bin stark und selbstbewusst



Ich ziehe alles Positive mit Leichtigkeit in mein Leben



Ich habe alles in mir, was ich brauche, um glücklich zu sein



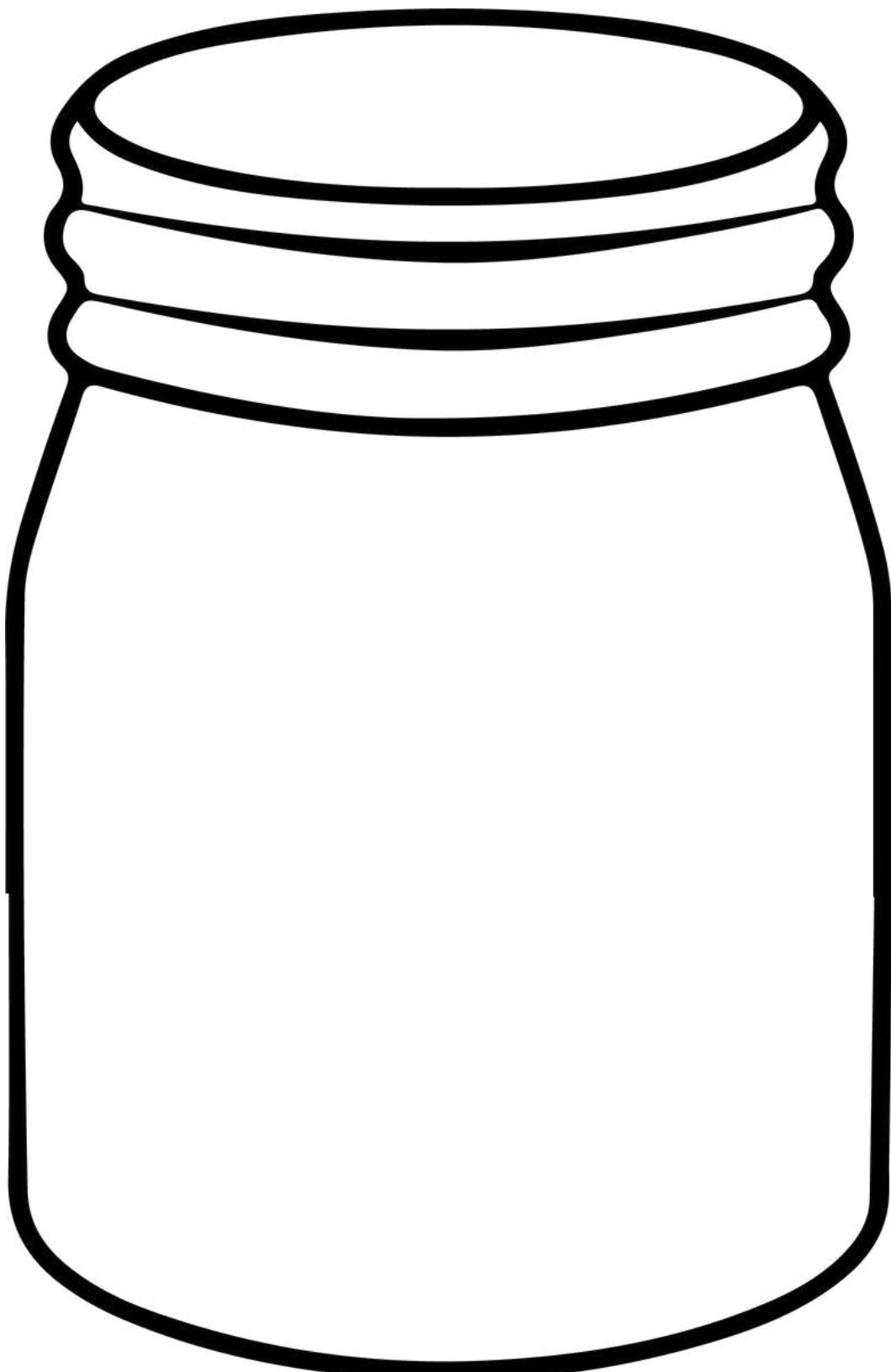
Ich bin GENUG



Ich bin einmalig

# MEINE KOMPLIMENTE

KOMPLIMENTE AN MICH SELBST, DAMIT ICH ES MIR  
MICH DARAN ZU GEWÖHNNEN, NETT ZU MIR SELBST ZU SEIN



# Wochen Planer

Montag

Dienstag

Mittwoch

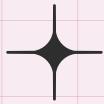
Donnerstag

Freitag

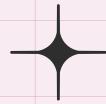
Samstag

Notizen

Ziele



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

## Monat

**Denk dran!**



## Ziele

en

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch

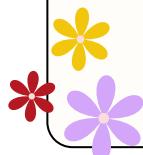


**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

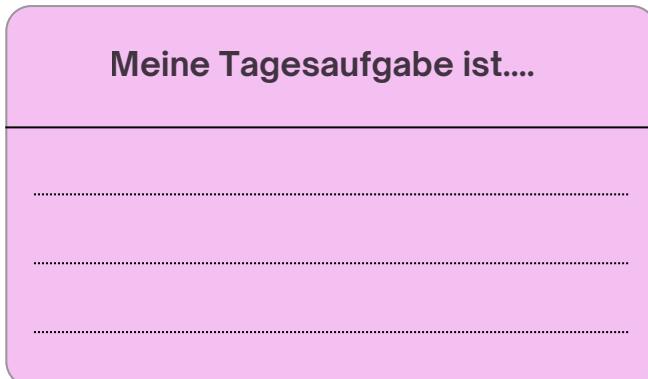
MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation

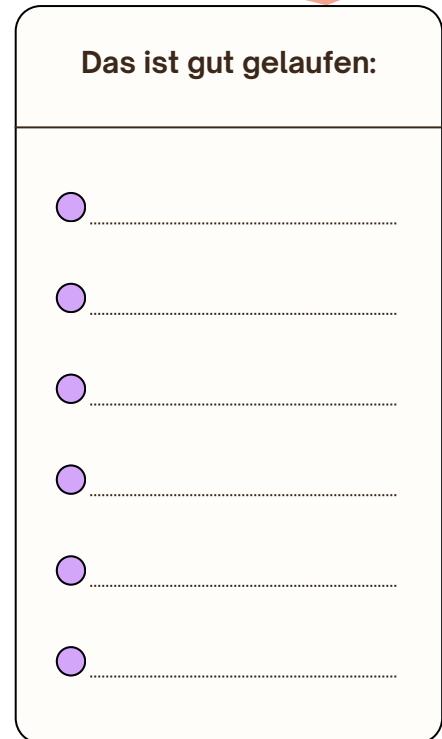
Ich bin authentisch  
und liebe es echt zu sein.



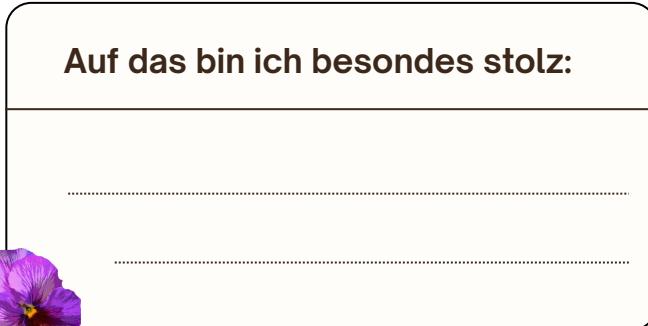
## Meine Tagesaufgabe ist....



## Das ist gut gelafen:



## Auf das bin ich besondes stolz:

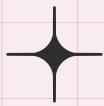


# MEINE GEDANKEN

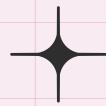
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

## Notizen



## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:

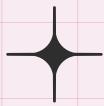


# MEINE GEDANKEN

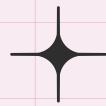
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

## Notizen

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:

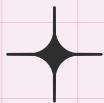


# MEINE GEDANKEN

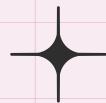
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

## Notizen

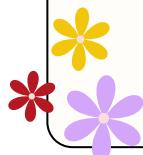
## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



DATUM \_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



Meine Tagesaufgabe ist.....

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

Das ist gut gelaufen:

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

Auf das bin ich besondes stolz:

.....  
.....

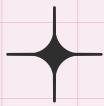


# MEINE GEDANKEN

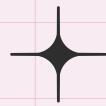
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

en

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

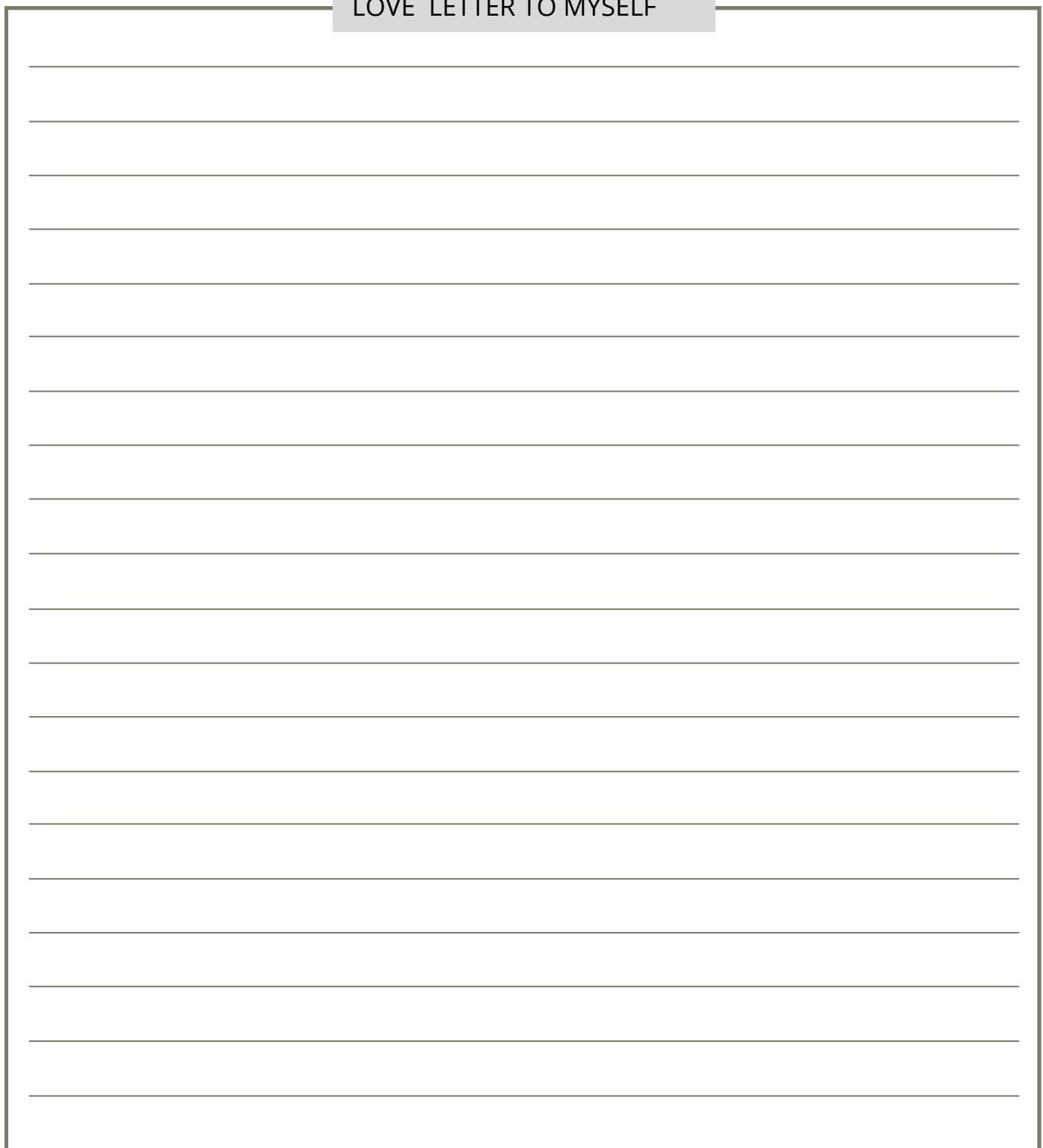
## Auf das bin ich besondes stolz:



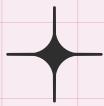
# MEINE GEDANKEN

Datum \_\_\_\_\_

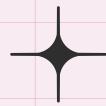
LOVE LETTER TO MYSELF



A large rectangular frame with a brown border, containing 20 horizontal lines for writing a love letter to oneself.



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

n

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

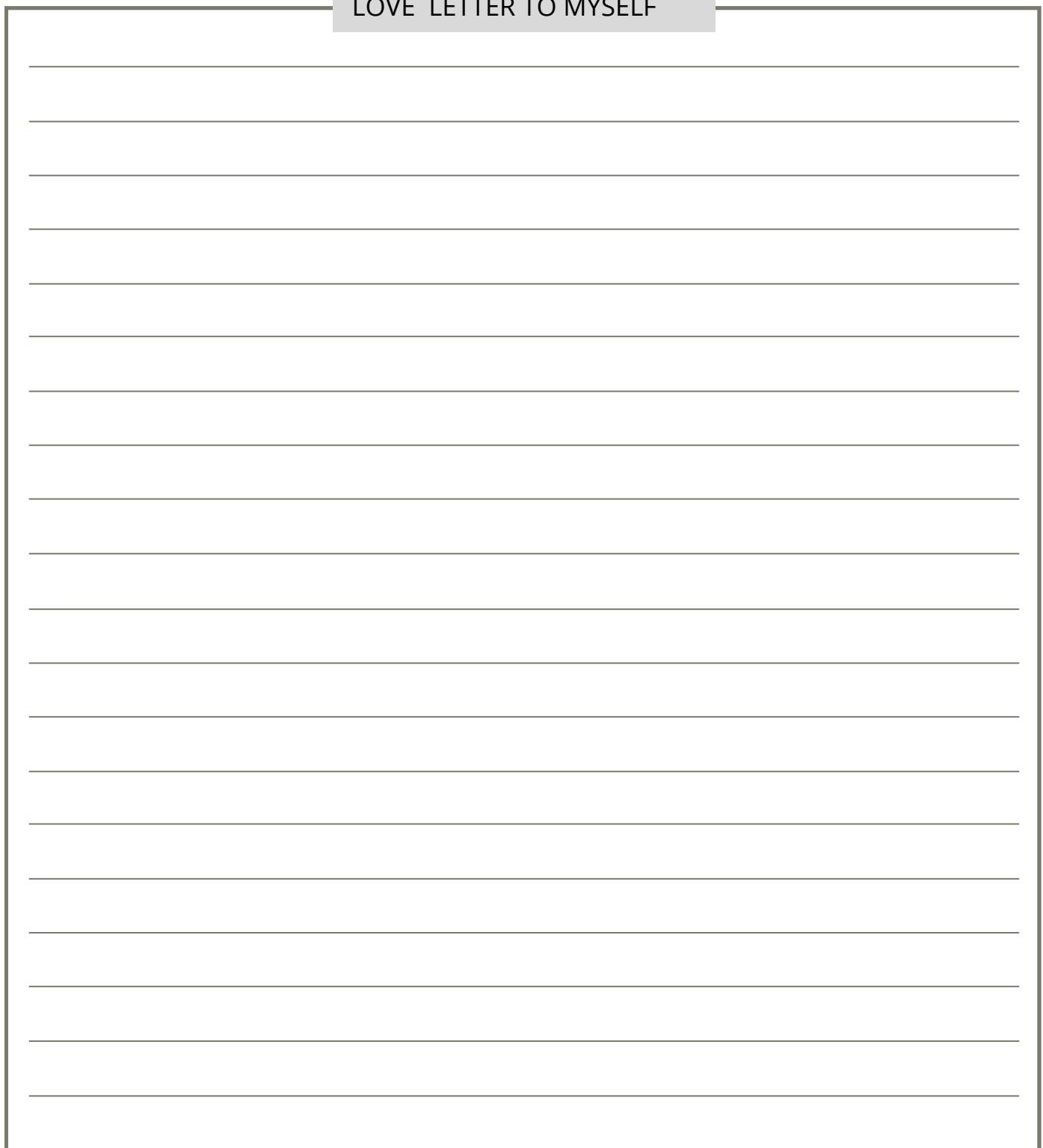
## Auf das bin ich besondes stolz:



# MEINE GEDANKEN

Datum \_\_\_\_\_

LOVE LETTER TO MYSELF



A large rectangular frame with a brown border, containing 20 horizontal lines for writing a love letter to oneself.

# ★ Wochen Planer ★

Montag

Dienstag

Mittwoch

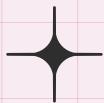
Donnerstag

Freitag

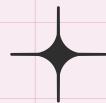
Samstag

Notizen

Ziele



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

en

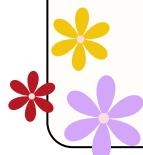
## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



DATUM \_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



Meine Tagesaufgabe ist.....

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

Das ist gut gelaufen:

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

Auf das bin ich besondes stolz:

.....  
.....

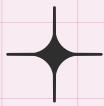


# MEINE GEDANKEN

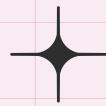
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

## Monat

**Denk dran!**



## Ziele

n

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:

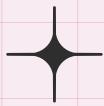


# MEINE GEDANKEN

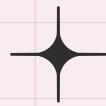
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

en

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

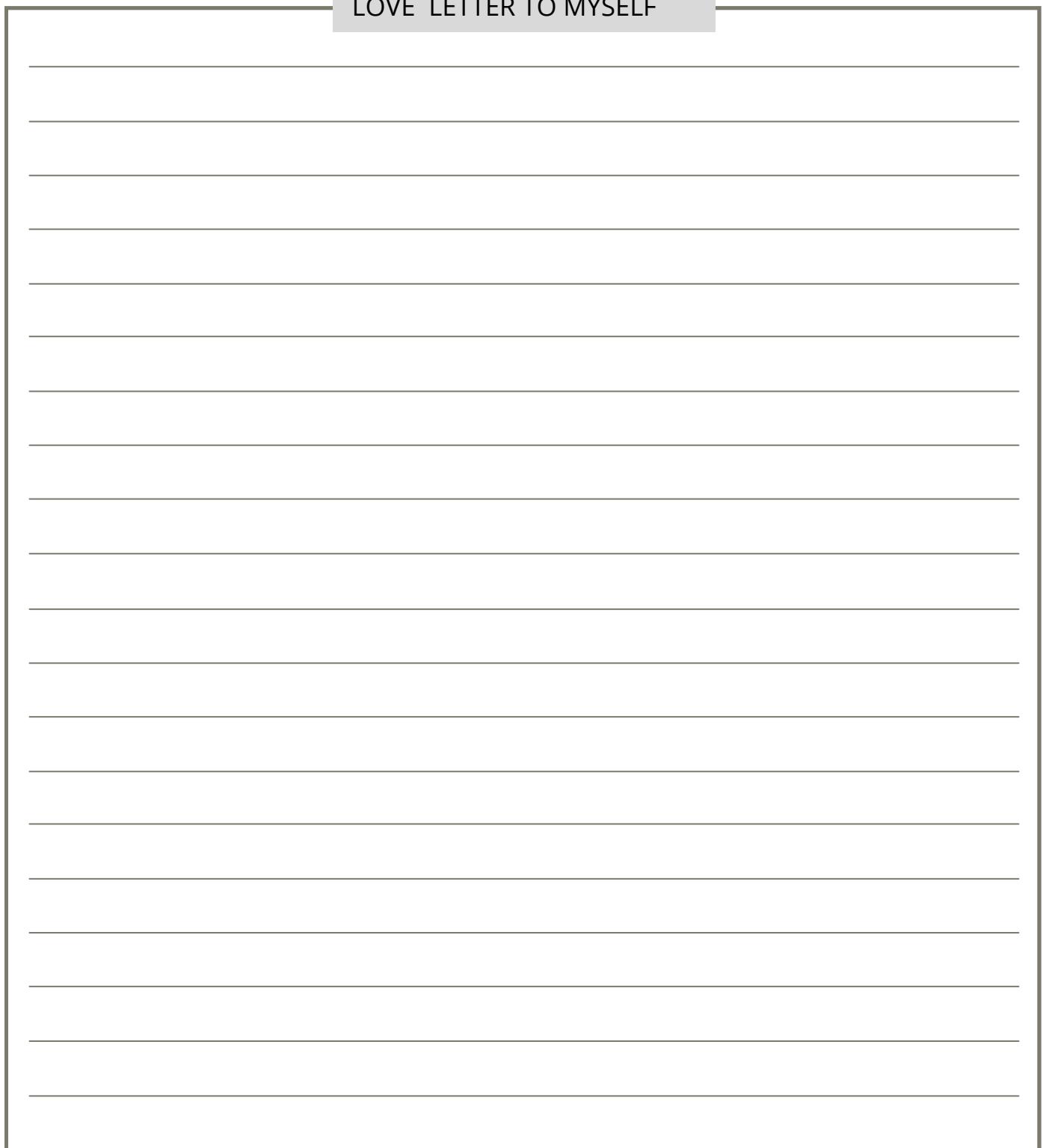
## Auf das bin ich besondes stolz:



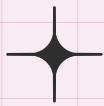
# MEINE GEDANKEN

Datum \_\_\_\_\_

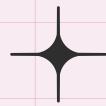
LOVE LETTER TO MYSELF



A large rectangular frame with a brown border, containing 20 horizontal lines for writing a love letter to oneself.



# Daily Planner



## Termine:



7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

## Notizen



## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:

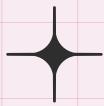


# MEINE GEDANKEN

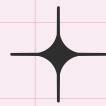
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

## Monat

**Denk dran!**



## Ziele

n

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

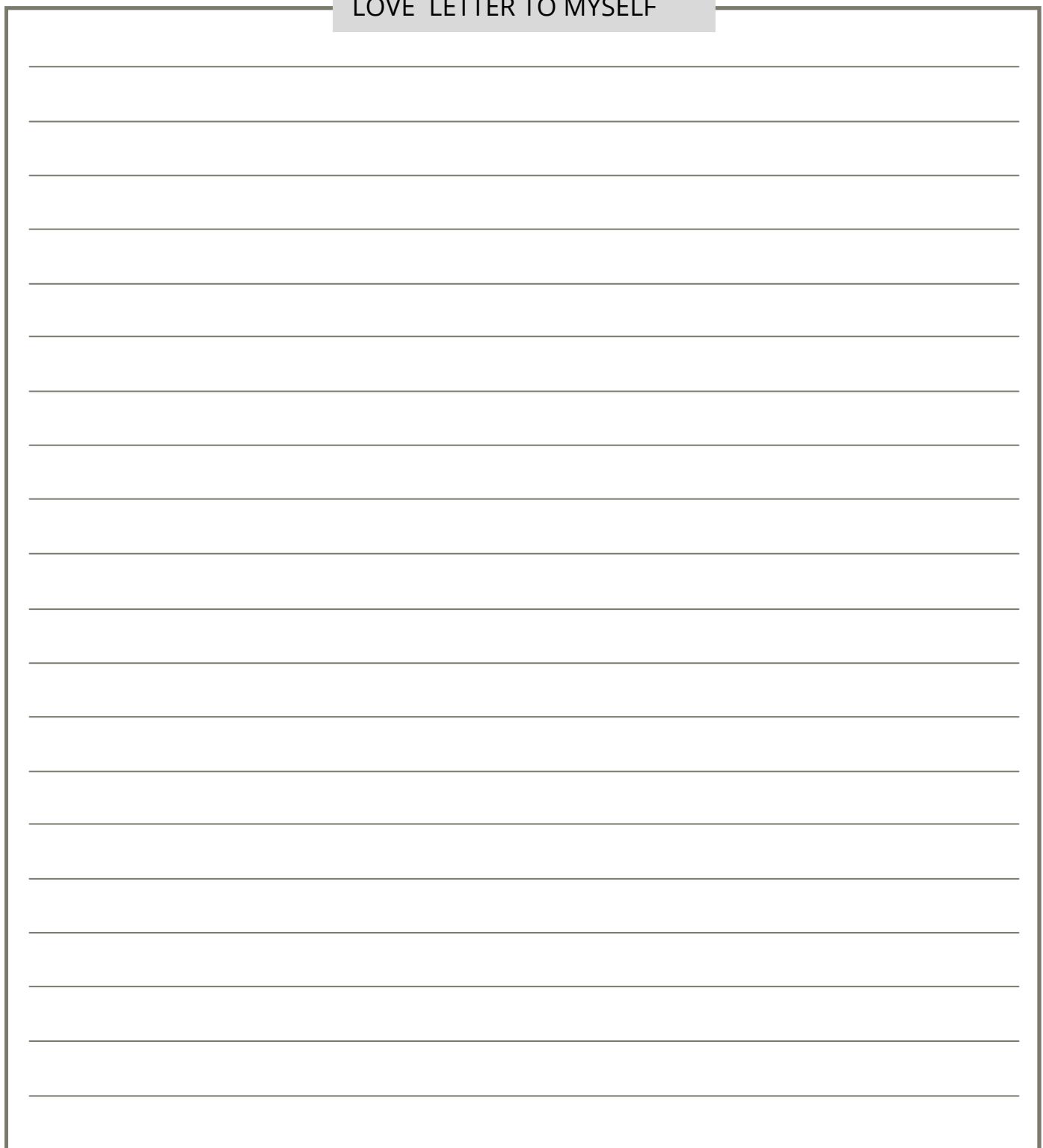
## Auf das bin ich besondes stolz:



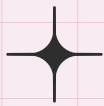
# MEINE GEDANKEN

Datum \_\_\_\_\_

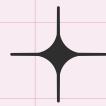
LOVE LETTER TO MYSELF



A large rectangular frame with a brown border, containing 20 horizontal lines for writing a love letter to oneself.



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

n

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



DATUM \_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



Meine Tagesaufgabe ist.....

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

Das ist gut gelaufen:

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

Auf das bin ich besondes stolz:

.....  
.....

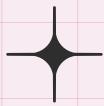


# MEINE GEDANKEN

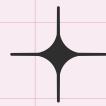
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



7.00

8.00

● 9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



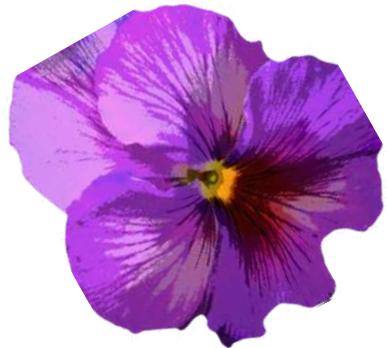
## Ziele

## Notizen



## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:



# MEINE GEDANKEN

Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF

# ★ Wochen Planer ★

Montag

Dienstag

Mittwoch

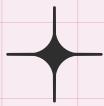
Donnerstag

Freitag

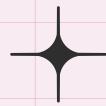
Samstag

Notizen

Ziele



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

n

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

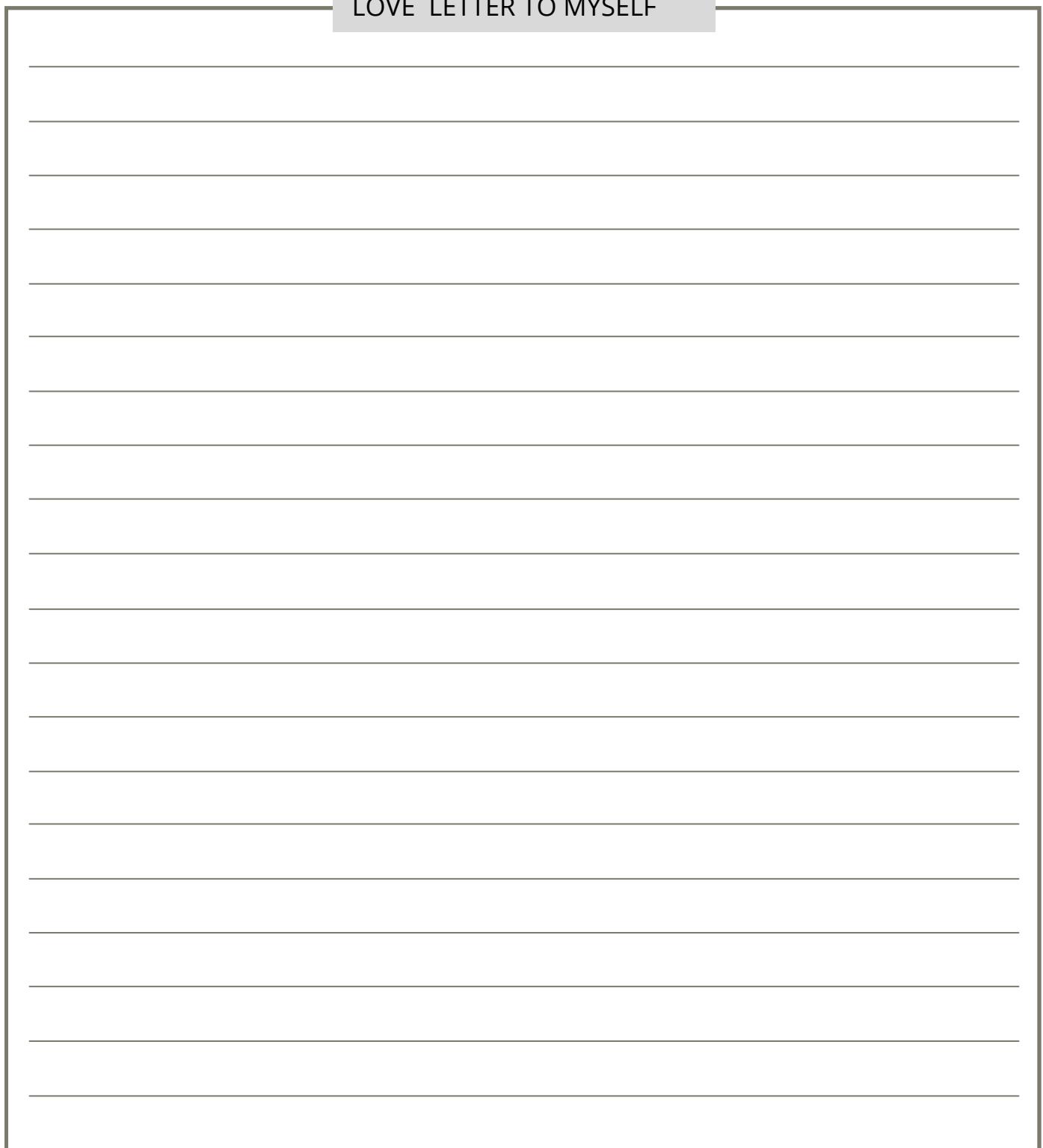
## Auf das bin ich besondes stolz:



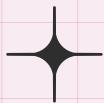
# MEINE GEDANKEN

Datum \_\_\_\_\_

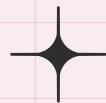
LOVE LETTER TO MYSELF



A large rectangular frame with a brown border, containing 20 horizontal lines for writing a love letter to oneself.



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

en

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



DATUM \_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



Meine Tagesaufgabe ist.....

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

Das ist gut gelaufen:

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

Auf das bin ich besondes stolz:

.....  
.....

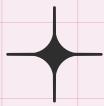


# MEINE GEDANKEN

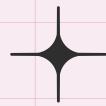
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



7.00

8.00

● 9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

## Notizen



## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:

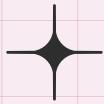


# MEINE GEDANKEN

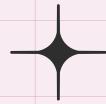
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

## Monat

**Denk dran!**



## Ziele

n

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:

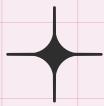


# MEINE GEDANKEN

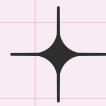
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

Monat

**Denk dran!**



## Ziele

en

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:

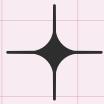


# MEINE GEDANKEN

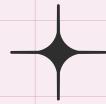
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

## Monat

**Denk dran!**



## Ziele

en

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:

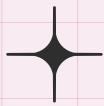


# MEINE GEDANKEN

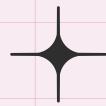
Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF



# Daily Planner



## Termine:



7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

## Datum

## Monat

**Denk dran!**



## Ziele

## Notizen



## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



DATUM \_\_\_\_\_ MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



Meine Tagesaufgabe ist.....

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

Das ist gut gelaufen:

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

Auf das bin ich besondes stolz:

.....  
.....



# MEINE GEDANKEN

Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF

# ★ Wochen Planer ★

Montag

Dienstag

Mittwoch

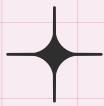
Donnerstag

Freitag

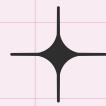
Samstag

Notizen

Ziele



# Daily Planner



## Termine:



- 7.00
  - 8.00
  - 9.00
  - 10.00
  - 11.00
  - 12.00
  - 13.00
  - 14.00
  - 15.00
  - 16.00
  - 17.00
  - 18.00
  - 19.00
  - 20.00
  - 21.00

## Datum

## Monat

**Denk dran!**



## Ziele

en

## Wichtig!

# Selbstliebe-Tagebuch



**DATUM** \_\_\_\_\_ **MO** **DI** **MI** **DO** **FR** **SA** **SO**

MO DI MI DO FR SA SO

## Tages- Affirmation



## Meine Tagesaufgabe ist.....

## Das ist gut gelaufen:

## Auf das bin ich besondes stolz:



# MEINE GEDANKEN

Datum \_\_\_\_\_

# LOVE LETTER TO MYSELF

## LOVE LETTER TO MYSELF

# *Selbstliebe Tagebücher*



SCHAUE AUF AMAZON UND FINDE  
NOCH MEHR BÜCHER VON MIR.  
IN LIEBE

*Deine Sandra Behn*