

21 Tage

In Liebe für dich

*Dein Dankbarkeitstagebuch
für dein Leuchten*

VON NADINE BENZ



Alles beginnt in dir.

*Jeder noch so kleine Schritt
weist dir den Weg zurück in dein Herz.*

*Komm, trau dich,
du wundervolle Seele.*

Willkommen, wundervoller Mensch.

EINE EINLADUNG AN DICH

Es ist so schön, dass dieses Tagebuch den Weg zu dir gefunden hat.

Es ist eine Einladung, deinen Blick ganz sanft in eine andere Richtung zu lenken. Nicht weg von dem, was schwer ist, sondern hin zu dem, was auch da ist.

Denn in der Hektik des Alltags, mit all seinen Aufgaben, Anforderungen und den Herausforderungen des Lebens, verlieren wir so leicht das Gespür für das, was wir schon haben. Auch alte Prägungen und Glaubenssätze, die wir irgendwann übernommen oder entwickelt haben, sorgen dafür, dass unser Fokus schnell beim Mangel landet. Bei dem, was fehlt, was nicht klappt, was noch nicht gut genug ist.

WAS DIE WISSENSCHAFT SAGT

Studien deuten darauf hin, dass eine regelmäßige Dankbarkeitspraxis helfen kann, Stress zu reduzieren. Manche Untersuchungen zeigen Hinweise darauf, dass sich das körperliche Stressniveau senken kann. Auch auf unsere Stimmung kann sie sich positiv auswirken. Je öfter du es übst, desto natürlicher wird es. Das hängt mit der Neuroplastizität zusammen: Unser Gehirn verstärkt die Verbindungen, die wir regelmäßig nutzen. Was wir wiederholt denken und fühlen, kann mit der Zeit vertrauter werden. So darf Dankbarkeit nach und nach zur Gewohnheit werden und das Gute zu sehen fällt uns immer leichter.

Auf emotionaler Ebene schafft Dankbarkeit Raum. Raum für Leichtigkeit, für Freude, für das Gefühl: *Ich bin genug.*

Auf körperlicher Ebene gibt es Hinweise darauf, dass sich eine regelmäßige Praxis auch positiv auf den Schlaf und das Immunsystem auswirken kann.

Und Dankbarkeit schenkt dir noch etwas Wundervolles: *Achtsamkeit.*

Dankbarkeit und Achtsamkeit gehören zusammen, das eine führt ganz natürlich zum anderen. Um das Gute überhaupt wahrzunehmen, dürfen wir präsent sein. Im Hier. Im Jetzt.

Achtsam zu sein bedeutet nichts anderes, als bewusst im gegenwärtigen Moment anzukommen, ohne ihn sofort zu bewerten. Auch dazu gibt es viel Forschung: Achtsamkeit kann Stress senken, das Wohlbefinden stärken und uns helfen, gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Das Schöne daran: Schon wenige bewusste Momente am Tag genügen.

Wenn du also anfängst, auf das zu schauen, wofür du dankbar bist, übst du gleichzeitig etwas Größeres, nämlich wieder achtsamer durchs Leben zu gehen. Präsender. Wachter für all die kleinen Glimmermomente, die schon da sind.

Glimmermomente sind die kleinen, leisen Lichtblicke im Alltag, die uns für einen Augenblick berühren. Der Begriff geht auf die amerikanische Therapeutin Deb Dana zurück. Sie stellt Glimmer den Auslösern gegenüber, die uns stressen: Wo ein Auslöser Anspannung weckt, schenkt ein Glimmer für einen Moment Ruhe und Sicherheit. Oft rauschen sie in der Hektik einfach an uns vorbei. Der erste Schluck Kaffee am Morgen. Ein Lächeln, das dich unerwartet trifft. Das Gefühl von Sonne auf der Haut. Der Duft von frischer Luft nach dem Regen. Barfuß im Gras. Ein Moment der Stille, bevor alle wach sind. Diese kleinen, unscheinbaren Momente sind überall und genau sie sind es, die etwas in uns berühren, wenn wir ihnen Raum geben.

Dein Weg durch diese 21 Tage

21 Tage lang erwartet dich jeden Tag ein kleiner Impuls, mal eine Reflexionsfrage, mal eine Übung, mal ein Gedanke. Begleitet von einem Gedanken und ein paar Zeilen für das, wofür du heute dankbar bist. Auch wenn es eine einzige Sache ist.

Dieses Tagebuch ist kein Programm, das du perfekt absolvieren musst. Es gibt keine Erwartungen, keine Perfektion und kein schlechtes Gewissen, wenn du mal einen Tag aussetzt. Sei milde mit dir, das ist die einzige Regel.

Und nach diesen 21 Tagen ist noch lange nicht Schluss. Du darfst ganz in deinem eigenen Tempo weitermachen und die Dankbarkeit mehr und mehr in deinen Alltag holen. Denn das hier ist kein Sprint mit Ziellinie. Es ist der Anfang einer neuen, liebevolleren Art, dein Leben zu sehen.

EIN WORT VON MIR

Hey, ich bin Nadine, Mama und Spiritual Life Coach bei Laura Malina Seiler.

Auch mir fällt es oft schwer, die Dankbarkeit bewusst zu leben. Doch ich weiß, wie wertvoll es ist, sie regelmäßig zu spüren. Genau dafür wollte ich einen Weg finden, der mir hilft, leichter dranzubleiben.

Denn ich merke selbst in meinem Alltag, wie alte Muster und Glaubenssätze meinen Blick immer wieder auf das ziehen, was fehlt und wie viel Kraft es braucht, ihn wieder umzulenken.

Und ich weiß: Egal wie anstrengend oder herausfordernd ein Tag ist, gerade dann darf ich meinen Fokus ganz bewusst verschieben. Auf das Lächeln meines Kindes, auf einen liebevollen Blick, auf all die kleinen Momente, die so leicht zu übersehen sind. Immer wieder spüre ich: Genau dort ist sie. Diese tiefe, warme Dankbarkeit. Sie trägt mich durch den Tag und schenkt mir abends ein gutes Gefühl zum Einschlafen.

So ist dieses Tagebuch aus meinem ganz eigenen Wunsch entstanden, die Dankbarkeit wieder bewusster und achtsamer in meinen Alltag zu holen. Es ist also auch für mich selbst, genauso wie für dich und alle, die sich danach sehnen. Jetzt darf es uns begleiten, Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Von Herz zu Herz, deine Nadine

Dieses Tagebuch dient der persönlichen Reflexion und Selbstfürsorge. Es ersetzt keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Beratung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen oder seelischen Beschwerden wende dich bitte an entsprechende Fachpersonen.

Ein kleiner Wegweiser

DURCH DEIN TAGEBUCH

Jeder Tag begleitet dich mit kleinen, liebevollen Schritten, ganz ohne Druck. Hier siehst du, was dich auf jeder Seite erwartet:

Ein Gedanke zum Einstimmen

Jeder Tag beginnt mit einem Gedanken, der dich sanft begleiten darf.

Dein Tagesimpuls

Mal eine kleine Übung, mal eine Frage, mal ein Gedanke zum Nachspüren. Lass dich einfach darauf ein.

Wie geht es mir heute?

Auf einer Skala von 1 bis 10 darfst du morgens kurz spüren, wie du in den Tag startest und abends, wie du ihn beendest. So wirst du mit der Zeit sehen, wie sich dein Gefühl verändert.

Wofür bin ich heute dankbar?

Hier ist Platz für das, was schön war.

Meine Glimmermomente

Manchmal ist es ein Moment, der dich für einen Augenblick weich macht. Du merkst ihn oft erst, wenn er schon vorbei ist. Hier darf er bleiben.

Was kommt noch hoch?

Manchmal taucht beim Schreiben ein Gedanke oder ein Gefühl auf. Vielleicht ein alter Glaubenssatz, vielleicht eine Erkenntnis. Hier darf alles sein.

Und das Wichtigste: Es gibt kein richtig oder falsch.

TAG

1

PHASE 1 · WAHRNEHMEN

Ankommen

Manchmal beginnt das Schönste damit, einfach nur anzukommen.

● MORGENS · ÜBUNG

Bevor du heute schreibst, nimm dir einen Moment. Leg eine Hand dorthin, wo sie hinmöchte, aufs Herz oder auf den Bauch. Die Augen dürfen offen bleiben oder sich schließen. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus, so tief, wie es sich für dich gut anfühlt. Komm einfach an.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

2

PHASE 1 · WAHRNEHMEN

Der erste Blick

Was selbstverständlich scheint, ist oft das größte Geschenk.

● MORGENS · GEDANKENIMPULS

Dankbarkeit braucht keine großen Momente. Sie lebt in dem, was selbstverständlich wirkt und es nicht ist.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

T A G

3

PHASE 1 · WAHRNEHMEN

Erdung

Wenn ich den Boden unter mir spüre, finde ich zurück zu mir.

● MORGENS · ÜBUNG

Kennst du das Gefühl nach einem Spaziergang in der Natur? Fühlst du dich danach irgendwie ruhiger, klarer? Bist du mehr bei dir? Studien deuten darauf hin, dass Zeit in der Natur helfen kann, Stress zu reduzieren und unser Wohlbefinden zu stärken.

Geh heute barfuß, auf dem Gras, dem Balkon oder dem Küchenboden. Nur eine Minute. Spür, was unter deinen Füßen ist.

Spür einen Moment nach: Wie fühlt sich das an? Und was macht es mit dir?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

T A G

4

PHASE 1 · WAHRNEHMEN

Was mich lächeln lässt

Die kleinsten Momente sind oft die, die uns am meisten wärmen.

● MORGENS · REFLEXIONSFRAGE

Was hat dich heute oder gestern zum Lächeln gebracht? Auch das Kleinste zählt.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

5

PHASE 1 · WAHRNEHMEN

Mit offenen Augen

Wer langsamer schaut, sieht plötzlich, wie viel Schönes schon da ist.

● MORGENS · ÜBUNG

Wir sehen oft, ohne wirklich hinzuschauen. Heute laden wir den Blick ein, langsamer zu werden.

Schau dich jetzt ganz bewusst um. Was siehst du gerade, das schön ist? Auch wenn es ganz alltäglich ist.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

6

PHASE 1 · WAHRNEHMEN

Mein Körper

Mein Körper trägt mich durch jeden Tag, ganz still und treu.

● MORGENS · GEDANKENIMPULS

Dein Atem fließt, ohne dass du daran denkst. Dein Herz schlägt, ohne dass du darum bittest.

Das ist kein Zufall. Das ist ein stilles, tägliches Geschenk.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

T A G

7

PHASE 1 · WAHRNEHMEN

Ein Mensch

Die Menschen, die uns wärmen, sind ein Zuhause für die Seele.

● MORGENS · REFLEXIONSFRAGE

An wen denkst du heute mit Wärme? Was hat dieser Mensch in dein Leben gebracht?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

Wie Dankbarkeit wirkt

Worauf du deinen Blick richtest, das wird in deinem Leben größer.

● MORGENS · ERKLÄRUNG

Je öfter du Dankbarkeit übst, desto mehr trainierst du dein Gehirn, das Gute zu sehen. Ein bisschen wie ein Muskel, der mit jeder Übung kräftiger wird. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiges Üben uns helfen kann, den Blick mehr und mehr auf das Schöne zu lenken.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

T A G

9

PHASE 2 · VERTIEFEN

Innehalten

In den kleinen Pausen findet die Seele wieder ihren Atem.

● MORGENS · ÜBUNG

Mitten im Alltag verlieren wir uns oft im Tun. Diese kurze Pause ist ein Geschenk an dich.

Stell jetzt einen Timer auf zwei Minuten. Schließ die Augen. Atme tief. Was nimmst du wahr, in dir und um dich herum?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

10

PHASE 2 · VERTIEFEN

Stille Stärke

So vieles, was du täglich trägst, verdient deine eigene Anerkennung.

● MORGENS · REFLEXIONSFRAGE

Was trägst du jeden Tag still und ohne Applaus? Wofür dürftest du dir selbst dankbar sein?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

11

PHASE 2 · VERTIEFEN

Halbzeit

Veränderung geschieht oft so leise, dass wir sie erst später bemerken.

● MORGENS · GEDANKENIMPULS

Du bist bei Tag 11, der Mitte dieser Reise. Manchmal verändert sich etwas ganz leise in uns. Vielleicht in der Art, wie du morgens aufwachst. Vielleicht in dem, was dir auffällt. Vielleicht merkst du es erst jetzt.

Welche Veränderung nimmst du leise in dir wahr?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

12

PHASE 2 · VERTIEFEN

Getragen werden

Auch wenn wir den Weg nicht immer sehen, dürfen wir darauf vertrauen, dass wir getragen werden.

● MORGENS · REFLEXIONSFRAGE

Wann hast du dich im Leben, auch in einer schweren Zeit, schon einmal getragen oder gehalten gefühlt?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

13

PHASE 2 · VERTIEFEN

Brief an mich

Sei mit dir selbst so sanft, wie du es mit einem geliebten Menschen wärst.

● MORGENS · ÜBUNG

Wir sind uns selbst gegenüber oft die strengsten Kritiker. Heute darfst du dir gegenüber die beste Freundin sein.

Schreib heute drei Sätze an dich selbst, als wärst du deine liebste Freundin oder dein liebster Freund.

Was würdest du dir sagen?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

14

PHASE 2 · VERTIEFEN

Eine Einladung

Du musst nichts leisten, um dankbar zu sein. Du darfst einfach wahrnehmen.

● MORGENS · GEDANKENIMPULS

Dankbarkeit ist keine Pflicht. Sie ist eine Einladung an dich selbst, genauer hinzusehen. Du musst nichts leisten. Du darfst einfach wahrnehmen.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

15

PHASE 3 · INTEGRIEREN

Glimmermomente verstehen

Je öfter du das Gute suchst, desto mehr davon wirst du finden.

● MORGENS · ERKLÄRUNG

Glimmermomente sind keine Zufälle, sie sind überall. Je bewusster du sie wahrnimmst, desto mehr davon wirst du sehen. Dein Gehirn übt sich darin, sie zu finden. Was du heute bemerkst, fällt dir morgen leichter auf.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

16

PHASE 3 · INTEGRIEREN

Himmel über mir

Manchmal genügt ein Blick zum Himmel, um wieder weit zu atmen.

● MORGENS · ÜBUNG

Zeit in der Natur kann beruhigend auf unser Nervensystem wirken. Auch fünf Minuten können schon guttun.

Geh heute kurz nach draußen. Schau bewusst in den Himmel. Einfach so. Was siehst du?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

17

PHASE 3 · INTEGRIEREN

Was sich verändert hat

Wohin deine Aufmerksamkeit fließt, dort beginnt die Veränderung.

● MORGENS · REFLEXIONSFRAGE

Was hat sich in dir verändert, seit du dieses Tagebuch begonnen hast? Auch ganz kleine, leise Verschiebungen zählen.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

18

PHASE 3 · INTEGRIEREN

Stille

In der Stille hörst du am deutlichsten, was wirklich in dir lebt.

● MORGENS · GEDANKENIMPULS

In ruhigen Momenten hört man am deutlichsten, was wirklich da ist. Dankbarkeit gedeiht in der Stille, nicht im Lärm. Heute darfst du einfach sein und in dich hineinhören.

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

19

PHASE 3 · INTEGRIEREN

Weitergeben

Wertschätzung, die du verschenkst, wärmt auch dein eigenes Herz.

● MORGENS · ÜBUNG

Dankbarkeit entfaltet sich besonders, wenn sie geteilt wird und das Geben tut dir selbst genauso gut.

Sag heute jemandem, bewusst und aufrichtig, was du an ihm oder ihr schätzt. Einfach so, ohne Anlass.

Wie hat sich das für dich angefühlt?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

20

PHASE 3 · INTEGRIEREN

Was bleibt

Was du in dir genährt hast, darf dich weit über heute hinaus begleiten.

● MORGENS · REFLEXIONSFRAGE

Was möchtest du nach diesen 21 Tagen in deinen Alltag mitnehmen? Was darf bleiben?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

TAG

21

PHASE 3 · INTEGRIEREN

Heute wird gefeiert

Heute darfst du dich feiern, mit allem, was du bist und geworden bist.

● MORGENS · FEIER-TAG

Du hast es bis hierher geschafft. 21 Tage, in denen du dir immer wieder Zeit für dich genommen hast. Heute geht es nur um eines: **DICH ZU FEIERN**.

Mach jetzt deine Lieblingsmusik an. Die eine, die dich sofort von innen wärmt. Und dann tanz. Allein im Wohnzimmer, in der Küche, wo auch immer. So wild oder so sanft, wie es sich richtig anfühlt.

Sich zu bewegen tut dir gut. Tanzen kann helfen, Anspannung zu lösen und das Wohlbefinden zu steigern. Eine kleine Party für dich, die von innen wirkt.

Wie fühlt es sich an, dich einfach zu bewegen und diesen Moment zu feiern?

● WIE GEHT ES MIR HEUTE?

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

erschöpft

leicht & voller Energie

Was möchte ich heute für ein Gefühl mit in den Tag nehmen?

● WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

● MEINE GLIMMERMOMENTE

Kleine Lichtblicke, die mich heute berührt haben ...

● WAS KOMMT NOCH HOCH?

Gedanken, Erkenntnisse, alles was auftaucht, hier ist Raum dafür.

● ABENDS · WIE GEHE ICH HEUTE INS BETT?

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

erschöpft

dankbar & leicht

Raum für dich

21 TAGE · DEIN RÜCKBLICK

Von Herz zu Herz, deine Nadine

Rechtliches

GUT ZU WISSEN

Urheberrecht

© 2026 Nadine Benz. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Tagebuch, einschließlich aller Texte, Inhalte und der gestalterischen Umsetzung, ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung des Werks oder einzelner Teile ist nur mit meiner ausdrücklichen Genehmigung gestattet.

Impressum

Nadine Benz
c/o POSTFLEX PFX-668-167
Emsdettener Straße 10
48268 Greven
Telefon: 015510377853
E-Mail: hallo@nadinebenz.de

Von Herz zu Herz, deine Nadine

