



# Lass dich verzaubern!

[www.marias-magische-manuskripte.de](http://www.marias-magische-manuskripte.de)



© 2022 Maria Thiele

Verlagslabel: Maria's magische Manuskripte

ISBN Softcover: 978-3-384-15830-7

ISBN Hardcover: 978-3-384-15831-4

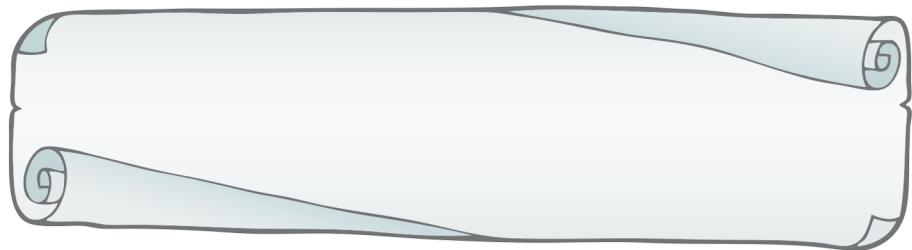
Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.



Dieses Buch gehört zu:



# Einleitung

Hallo und herzlich Willkommen in deinem Tagebuch zum Glücklichsein.

In deinem Journal soll der Text Dir als Leitfaden dienen und Dich beim Ausfüllen nicht einengen.

Du findest Extraseiten zum Malen, um Bilder und Sticker zu sammeln sowie einen Ort für spannende oder inspirierende Zitate, die sonst in Vergessenheit geraten würden.

be  
happy!

# Beispielseite/ Ausfüllhilfe

Heute bin ich voller Energie und voller Freude.



Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

Vogelgerzwitscher am Morgen genießen

Liebesnachricht an mich - das will ich mir heute sagen:

♥ Du bist stark und mutig. Ich wünsche dir einen magischen Tag ♥

Tresor für meine Gedanken



Bin ich gut genug?!

↳ Wer ist denn der Maßstab?

↳ Bist du glücklich



Darauf freue ich mich morgen:

Spiele abend



Das schriftliche Festhalten von deinen Zielen hilft Dir, diese in deinem Bewusstsein zu verankern. Du schaffst Klarheit und kannst deinen Fokus genau ausrichten.

Jeden Tag Erfolge oder positive Geschehnisse des Tages schriftlich festzuhalten, kann helfen, Dich glücklicher und zufriedener zu machen. Du konzentrierst Dich mehr auf die guten Dinge in deinem Leben.

Dankbarkeit und positive Gedanken setzen in deinem Gehirn Dopamin und Serotonin frei. Diese beiden Hormone sorgen dafür, dass Du Dich unbeschwerter und glücklicher fühlst.

Ein Moodboard kann Dir helfen, deine Träume im Blick zu haben und diese einfacher und schneller zu erreichen.

Womit wir uns ausführlich beschäftigen, das wird auch zu uns kommen. (Gesetz der Anziehung Buchtipp "The Secret")

Der Gewohnheitstracker hilft dir dabei verbindlich und mit Spaß neue Gewohnheiten aufzubauen. Neue Gewohnheiten brauchen ca. 66 Tage, um verankert werden zu können, wobei kleine Pausen auch seien dürfen. Das Abstreichen sorgt für eine kleine Belohnung und hilft dabei, dran zu bleiben.

# Tipps & Tricks

Um den Überblick nicht zu verlieren, schnapp Dir ein paar Klebezettel, um die Extraseiten zu markieren.

Willst du deine Sticker wiederverwenden?!

"Grundiere" die Stickerseiten mit durchsichtigem Klebeband oder nimm einen leeren Stickerbogen und klebe ihn auf die Seite.

Als "Lesezeichen" kannst du den Gewohnheitstracker und das Tutorial auf meiner Homepage kostenlos downloaden. Alternativ kannst du die Gewohnheitstracker am Ende verwenden.

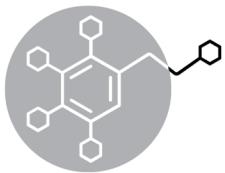
## **Nicht vergessen!**

Dein Tagebuch reicht für 4 Monate, also nachbestellen nicht vergessen.



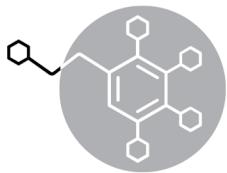
Platz für mich

# Meine Ziele

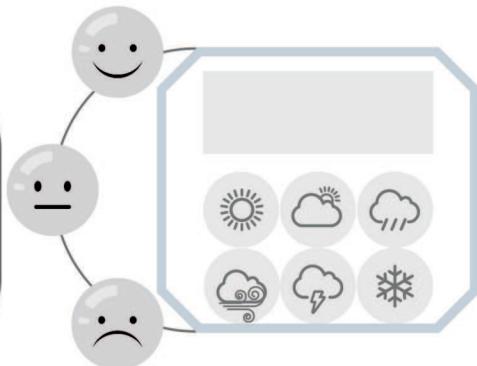


MOOD

# BOARD



Heute bin ich voller  
Energie und voller  
Freude.



Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

Liebesnachricht an mich – das will ich mir heute sagen:



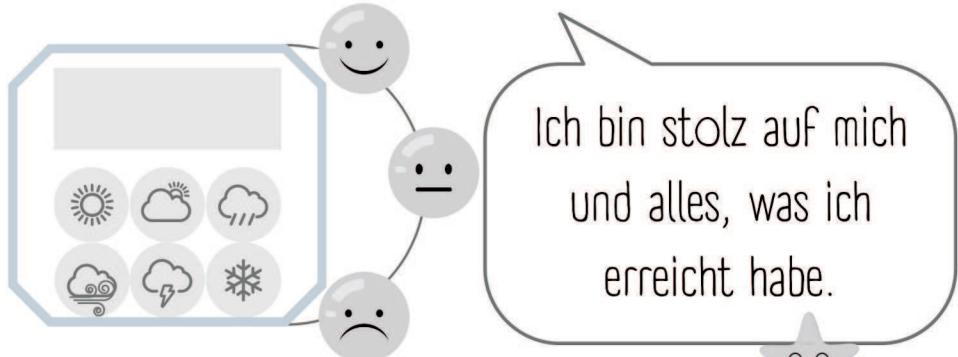
Tresor für meine Gedanken



Darauf freue ich mich morgen:

---





Das habe ich heute gelernt:

---

---

---

Dafür bin ich dankbar:

---

---

---



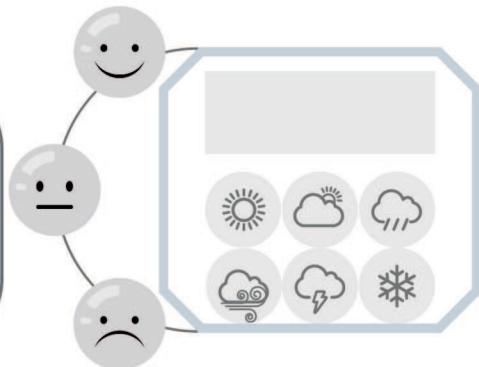
Das habe ich heute Gutes getan:

---

---

---

Kreative Energie  
durchströmt mich und  
führt mich zu neuen und  
brillanten Ideen.



Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

Liebesnachricht an mich – das will ich mir heute sagen:



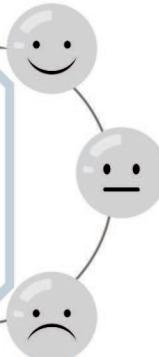
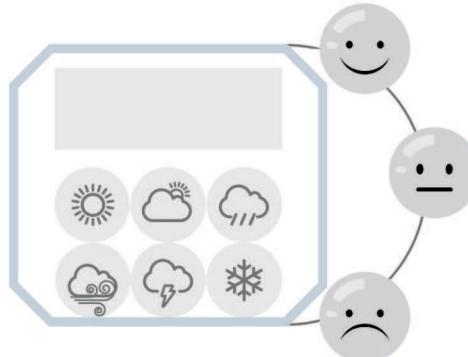
Tresor für meine Gedanken



Darauf freue ich mich morgen:

---





Gute Dinge kommen  
heute zu mir.



Das habe ich heute gelernt:

---

---

---

Dafür bin ich dankbar:

---

---

---



Tresor für meine Gedanken



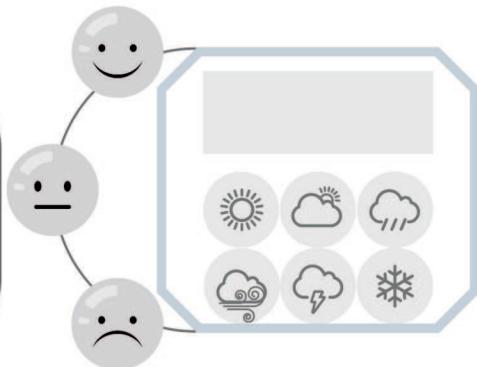
Das habe ich heute Gutes getan:

---

---



Ich bin wichtig. Ich darf zu anderen „Nein“ und zu mir selbst „Ja“ sagen.



Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

Liebesnachricht an mich – das will ich mir heute sagen:



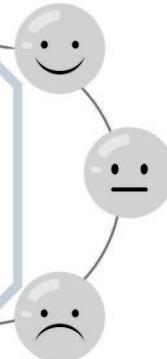
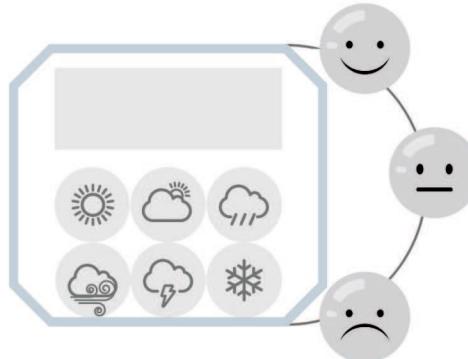
Tresor für meine Gedanken



Darauf freue ich mich morgen:

---





Ich verdien es,  
erfolgreich zu sein.



Das habe ich heute gelernt:

---

---

---

Dafür bin ich dankbar:

---

---

---



Tresor für meine Gedanken



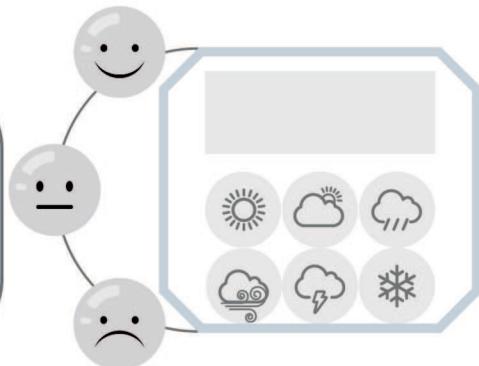
Das habe ich heute Gutes getan:

---

---



Ich bin eine  
unaufhaltsame Kraft und  
zu allem Fähig.



Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

Liebesnachricht an mich – das will ich mir heute sagen:



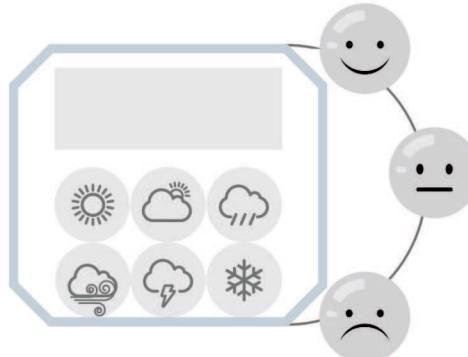
Tresor für meine Gedanken



Darauf freue ich mich morgen:

---





Mein Leben ist voller  
Freude.



Das habe ich heute gelernt:

---

---

---

Dafür bin ich dankbar:

---

---

---



Tresor für meine Gedanken



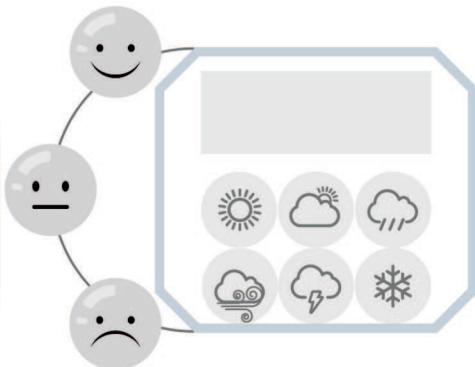
Das habe ich heute Gutes getan:

---

---



Ich fühle mich stark und gesund.



Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

Liebesnachricht an mich – das will ich mir heute sagen:



Tresor für meine Gedanken



Darauf freue ich mich morgen:

---

