









© 2025 Ricarda Henkel

Coverdesign: Eroll M., Fiverr.com

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

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:

Ricarda Henkel

c/o IP-Management #42177

Ludwig-Erhard-Str. 18

20459 Hamburg

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[contact@ricardahenkel.com](mailto:contact@ricardahenkel.com)

# Dein persönlicher Achtsamkeitsvertrag

Hey \_\_\_\_\_,

Heute schließt du einen kleinen, aber wichtigen Vertrag mit dir selbst ab.

Keine Sorge, das hier ist kein strenger Vertrag, sondern eher ein freundliches Versprechen an dich selbst.

## 1. Du versprichst dir:

Regelmäßig Zeit zu nehmen, um in deinem Achtsamkeitstagebuch zu schreiben.

Es muss nicht jeden Tag sein, aber so oft, wie es dir gut tut.

## 2. Du bist ehrlich:

In deinem Tagebuch darfst du alles aufschreiben, was dir durch den Kopf geht.

Es ist dein sicherer Raum, in dem du einfach du selbst sein kannst.

## 3. Du gehst liebevoll mit dir um:

Manchmal wirst du vielleicht vergessen, einen Eintrag zu machen,  
und das ist völlig in Ordnung.

## 4. Du schenkst dir Positives:

Du bist freundlich zu dir selbst und machst einfach weiter,  
wenn es wieder passt. Selbst an grauen Tagen gibt es bestimmt etwas,  
wofür du dankbar sein kannst.

## 5. Du probierst Neues aus:

Es gibt so viele Möglichkeiten, achtsam zu sein –  
und du wirst deinen eigenen Weg finden.

## 6. Du sorgst gut für dich:

Das Schreiben im Tagebuch soll dir Freude machen, keinen Stress.

Du machst das ganz für dich selbst, weil du es dir wert bist,  
dir diese Zeit zu schenken.

## Dein kleines Versprechen:

Mit deiner Unterschrift versprichst du dir selbst, dass du dir diese Momente  
der Achtsamkeit gönnst – weil du es verdienst, gut zu dir zu sein.

Unterschrift

# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



# \*) Monatsübersicht \*)

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez



Positive Affirmation des Monats






Lieblingsmoment des Monats



Nächster Monat wird gut weil



Datum \_\_\_\_\_



Mo Di Mi Do Fr Sa So



*Positive Affirmation für heute*



*Das hat mich heute gefreut*



*Meine Gefühlslage*

*Mein Lichtblick*



*Auf das bin ich heute stolz*



*Lieblingsmoment des Tages*



*Morgen freue ich mich auf*



\*)\*) Meine Notizen \*)\*)

Datum \_\_\_\_\_



Mo Di Mi Do Fr Sa So



*Positive Affirmation für heute*



*Das hat mich heute gefreut*



*Meine Gefühlslage*

*Mein Lichtblick*



*Auf das bin ich heute stolz*



*Lieblingsmoment des Tages*



*Morgen freue ich mich auf*

