

Inhalt

Ein paar Tipps für die Verwendung dieses Journals	6
---	---

<i>Dein Körper</i>	9
--------------------------	---

Mit Gutem überschüttet	10
------------------------------	----

1. WOCHЕ · Tu dir was Gutes	12
-----------------------------------	----

2. WOCHЕ · Zurück zu den Basics	14
---------------------------------------	----

3. WOCHЕ · Ein bisschen Ordnung	16
---------------------------------------	----

4. WOCHЕ · Alles mit System	18
-----------------------------------	----

5. WOCHЕ · Pläne schmieden	20
----------------------------------	----

6. WOCHЕ · Du bist der Tempel Gottes	22
--	----

7. WOCHЕ · Übertreib's nicht	24
------------------------------------	----

8. WOCH	· Sei nachsichtig mit dir selbst	26
9. WOCH	· Gönn dir Erholung	28
10. WOCH	· Ruhe ist ein Geschenk von Gott	30
11. WOCH	· Komm in Bewegung	32
12. WOCH	· Sag dem Stress den Kampf an!	34
13. WOCH	· Triff weise Entscheidungen	36

<i>Deine Seele</i>	39
--------------------------	----

Zeit mit Gott	40
---------------------	----

14. WOCH	· Du bist schon errettet	42
15. WOCH	· Sprich mit Gott	44
16. WOCH	· Höre auf Gottes Reden	46
17. WOCH	· Gott hört dich	48
18. WOCH	· Beschäftige dich mit Gottes Wort	50
19. WOCH	· Lerne Bibelverse auswendig	52
20. WOCH	· Lebe, was du in der Bibel liest	54
21. WOCH	· Setze deine Gaben ein	56
22. WOCH	· Ruhe & Geduld	58

23. WOCH	· Gib es an Gott ab	60
24. WOCH	· Bitte um Weisheit und Führung	62
25. WOCH	· Entdecke deine Kreativität	64
26. WOCH	· Rückzug in die Natur	66

<i>Deine Gefühle</i>	69
----------------------------	----

Sorge auch emotional für dich	70
27. WOCH E · Freude kultivieren.....	72
28. WOCH E · Gib Eifersucht keine Chance.....	74
29. WOCH E · Bekämpfe die Angst.....	76
30. WOCH E · Setze gesunde Grenzen.....	78
31. WOCH E · Burn-out ist traurige Realität.....	80
32. WOCH E · Die Kraft der Vergebung.....	82
33. WOCH E · Öffne dich für die Liebe.....	84
34. WOCH E · Lass deine Gefühle zu.....	86
35. WOCH E · Achte auf deine Worte.....	88
36. WOCH E · Widerstehe der Versuchung.....	90
37. WOCH E · Tu dir was Gutes.....	92

38. WOCHEN · Tränen sind gesund 94

39. WOCHEN · Gott schenkt dir Heilung 96

Dein Geist 99

Richte deinen Blick auf Gott 100

40. WOCHEN · Du hast die Wahl 102

41. WOCHEN · Halte deine Erfahrungen fest 104

42. WOCHEN · Räume dir selbst Priorität ein 106

43. WOCHEN · Eins nach dem andern 108

44. WOCHEN · Schönheit & Wahrheit 110

45. WOCHEN · Du kontrollierst deine Gedanken 112

46. WOCHEN · Entspanne dich bei etwas, das du liebst 114

47. WOCHEN · Du bist nicht allein 116

48. WOCHEN · Halte Ausschau nach Segensgeschenken 118

49. WOCHEN · Vergiss nicht zu feiern! 120

50. WOCHEN · Mach mal Pause 122

51. WOCHEN · Lebe im Hier und Jetzt 124

52. WOCHEN · Lass dir von Gott neue Kraft schenken 126