

YOU WILL NEVER CHANGE YOUR
LIFE UNTIL YOU CHANGE
SOMETHING YOU

do daily.

THE SECRET OF YOUR SUCCESS IS
FOUND IN YOUR DAILY ROUTINE.

JOHN C. MAXWELL



@DIEACHTSAMELEHRERIN.COM

Mein achtsamer Advent



24 TAGE VOLLER DANKBARKEIT



GENIESSE DEINE
WEIHNACHTSZEIT MIT

24 TAGEN VOLLER
DANKBARKEIT

Deine Barbara

ICH BIN GANZ IM

hier und jetzt

MIT JEDEM EINATMEN
KOMME ICH MEHR
IN MEINER MITTE AN

MIT JEDEM AUSATMEN
LASSE ICH STRESS
UND HEKTIK

LOS



@DIEACHTSAMELEHRERIN.COM

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



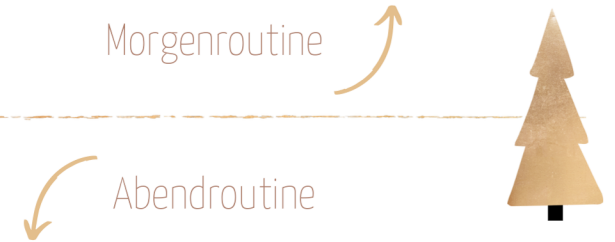
Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



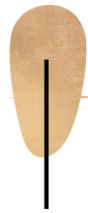
Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine

Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



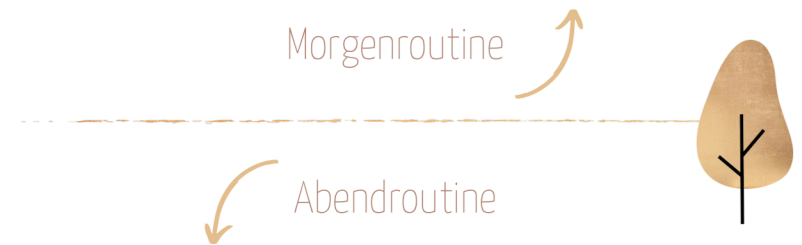
Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



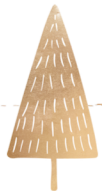
Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:



Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz:

DATUM: _____

Ich bin dankbar für:

So hole ich mir heute Entspannung in meinen Tag:

Morgenroutine



Abendroutine



Ich bin dankbar für:

Das erfüllte heute mein Herz: