



Hey du.

Ja, genau du. Mit der To-do-Liste, die niemals endet, dem schlechten Gewissen, sobald du mal nichts tust, und dem Gefühl, ständig hinterherzuhinken.

Willkommen in deinem ~~unperfekten~~ Leben-Tagebuch.

Hier musst du nichts leisten. Nichts optimieren. Nichts „richtig“ machen. Du darfst einfach auftauchen: müde, glücklich, genervt, verwirrt oder alles zusammen.

Dein Chaos. Dein Weg.

Dieses Tagebuch will dich nicht verändern, sondern entlasten.

Mit Humor, mit Herz und mit einem großen „Es ist okay, so wie du bist.“ Es geht um kleine Lichtblicke im Alltagschaos, um Gedanken, die sonst keinen Platz finden, und um die Kunst, sich selbst nicht so streng zu nehmen.

Schreib, wenn du willst. Kritzle, streich durch, lass Seiten frei.

Hier gibt es kein „falsch“, kein „zu wenig“, kein „zu viel“.



Nur dich.

Und weißt du was?

Du bist genug! Auch heute. Auch chaotisch. Auch ~~unperfekt~~. Bereit? Dann los, rein in dein unperfektes Abenteuer Leben.

Dream
Big

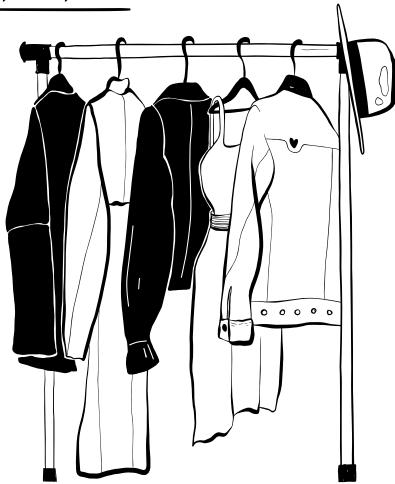


Mo Di Mi Do Fr Sa So

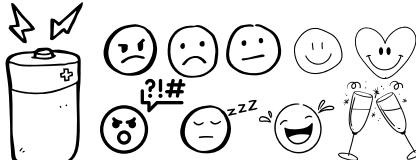
heute ist der: / /

Ich bin nicht zu spät – ich
bin modebewusst
unpünktlich."

fashion



Mein Energielevel heute:
(einfach einkringeln, kein Drama)

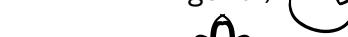


Mein persönliches Highlight:

#

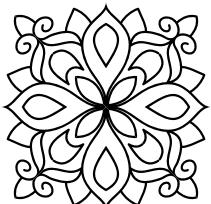
Lobe dich heute für etwas, das sonst keine Sau sieht.
(z. B. dass du nicht ausgerastet bist, obwohl du es hättest tun können.)

Stell' dich vor den Spiegel und sag' etwas Nettles.
(Ironie erlaubt, aber nicht zwingend.)



**Mehr
Selbstliebe
Wenger
Bullshit**





Mo Di Mi Do Fr Sa So

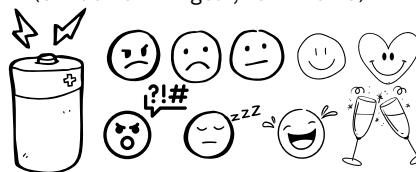
heute ist der: / /

No-Go des Tages:

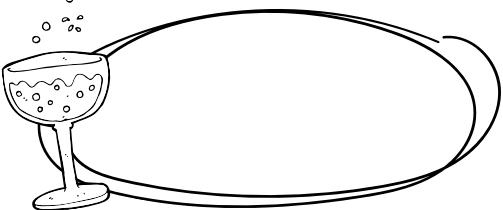
#



Mein Energilevel heute:
(einfach einkringeln, kein Drama)



„Wenn ich eine Welle wäre, dann eine mit Sekt im Schaum. Schreib' auf, was du heute feierst – egal wie klein.“



Say YES:
to NEW
ADVENTURES

..und welche genau:

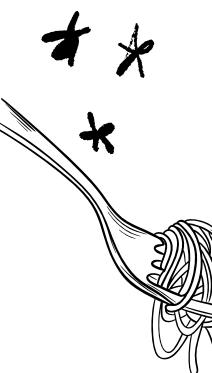
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Denk' dir heute einen neuen Spitznamen für dein inneres Chaos aus.

Beispiel: „Lady Überforderung III.“
Oder „Queen Verzettelung.“

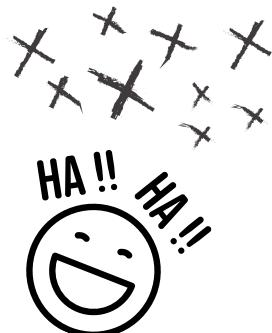
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____





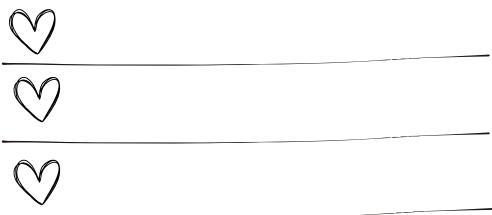
Mo Di Mi Do Fr Sa So
heute ist der: / /

Müde, aber:

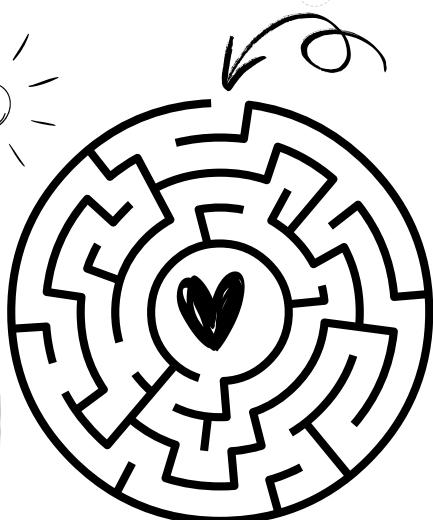
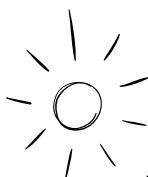
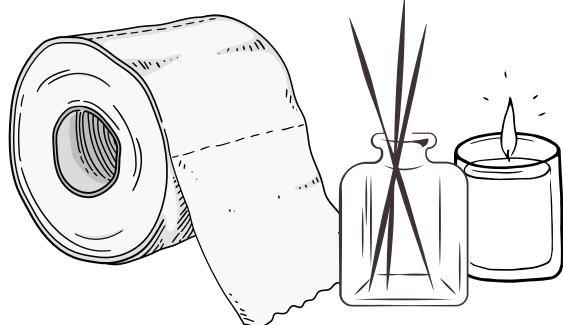


Karma-Konto prüfen:

Welche drei guten Taten hast du heute (vielleicht aus Versehen) vollbracht?



Kraftort Klo: Gestalte deinen Toilettenbesuch als heilige Zeremonie.
(Du brauchst: Klopapier, Duftspray, Kerze.)



You Can
Do THIS



Mo Di Mi Do Fr Sa So

heute ist der: / /



„Ich bin wie ein Rohdiamant – immer noch auf dem Weg, aber ich glänze trotzdem.“



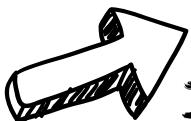
Ich beschenke mich heute selbst, mit:











Das kann ich ~~nicht~~ am besten
... und das ist voll ok!



1

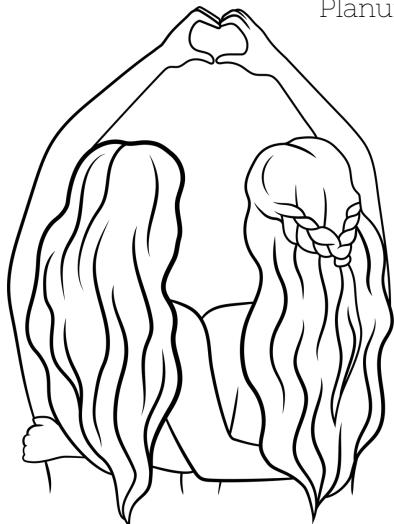
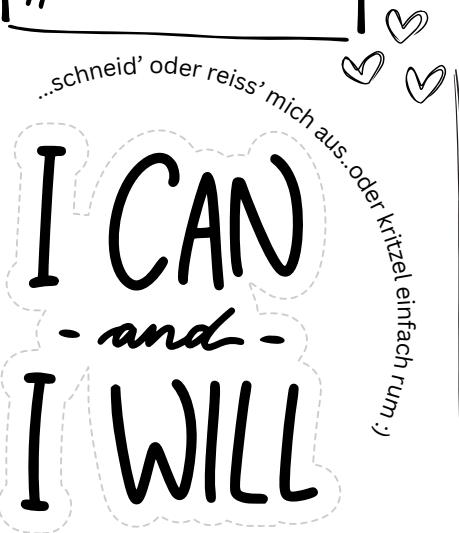
2

3

Absolutes NEIN heute:

#

Es wird mal wieder Zeit für einen Girls-
Tag! Mit wem und wo? Ab in die
Planung!



DIESES TAGEBUCH IST ANDERS...

.....

Na, neugierig geworden auf mehr?

Dann schau gerne auf unserer Website vorbei
oder besuche unseren Amazon-Shop.

www.mein-unperfektes-tagebuch.de



UNPERFEKT? YES, PLEASE!

MEHR SELBSTLIEBE.
WENIGER BULLSHIT.

UNPERFEKT? YES, PLEASE!

