



make
it happen



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 ~~un~~perfekten 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 ~~un~~perfekt.
Bereit? Dann los, rein in dein unperfektes Abenteuer Leben.


Dream
Big



LET'S GO!



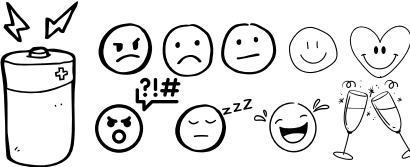
Mo Di Mi Do Fr Sa So

heute ist der:  / /

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

fashion 

Mein Energielevel heute:
(einfach einkringeln, kein Drama)




Mein persönliches Highlight:

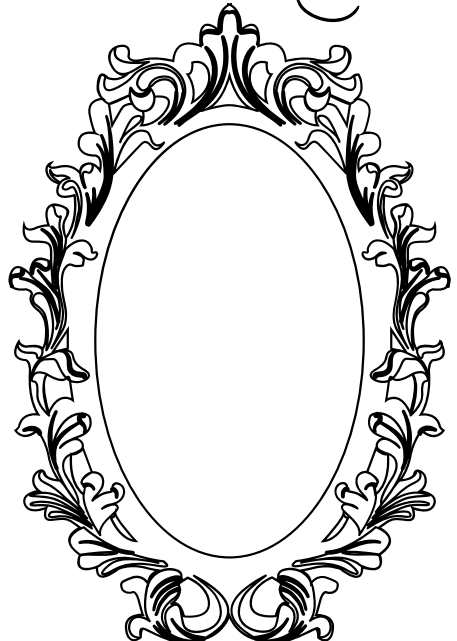
#


Lobe dich heute für etwas, das
sonst keine Sau sieht.

(z. B. dass du nicht ausgerastet
bist, obwohl du es hättest tun
können.)

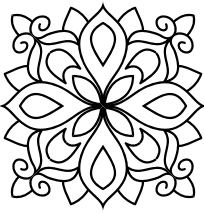
Stell' dich vor den Spiegel und
sag' etwas Nettes.

(Ironie erlaubt, aber nicht
zwingend.) 





MEHR *
SELBSTLIEBE
* **WENIGER** ♦ ♦
♦ ♦ **BULLSHIT.**



Mo Di Mi Do Fr Sa So

heute ist der: / / .

Schreibe eine SMS an dich selbst.
Inhalt: genau die Worte, die du
heute am meisten brauchst.

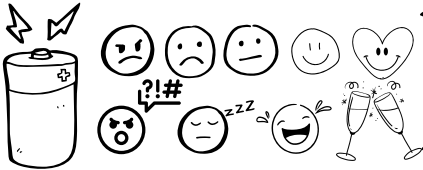


No-Go des Tages:

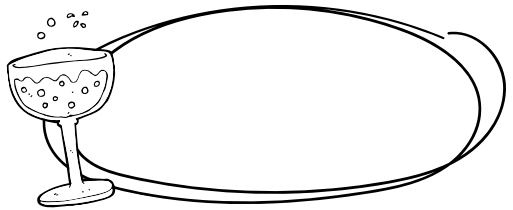
#



Mein Energielevel 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:

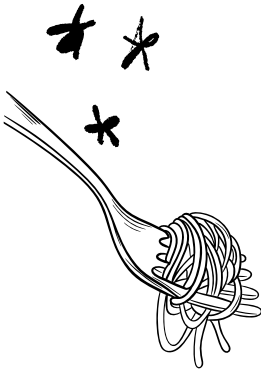
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

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: / /

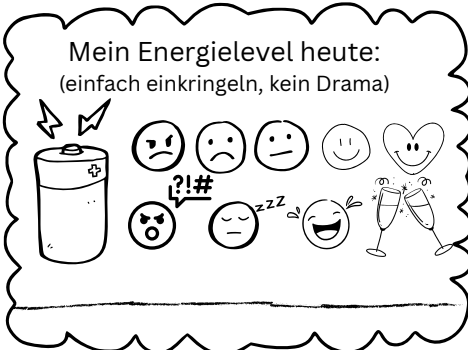


Müde, aber:



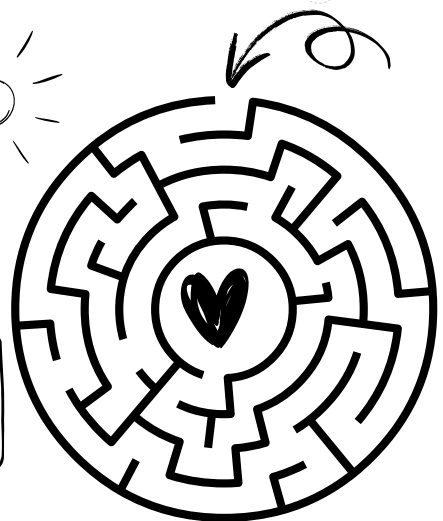
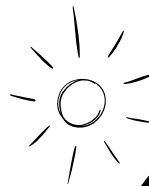
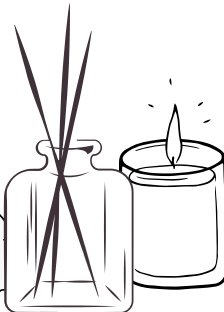
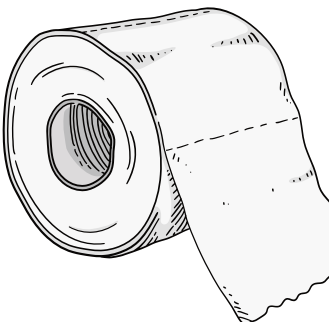
Karma-Konto prüfen:

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

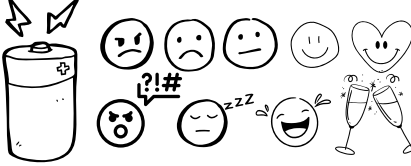
heute ist der: / /



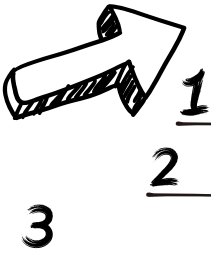
„Ich bin wie ein Rohdiamant – immer noch auf dem Weg, aber ich glänze trotzdem.“



Mein Energielevel heute:
(einfach einkringeln, kein Drama)



Ich beschenke mich heute selbst, mit:



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



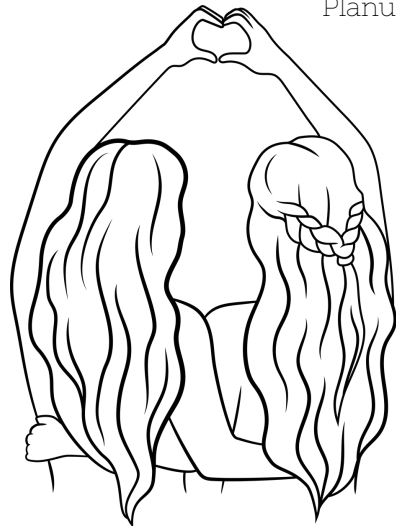
Absolutes NEIN heute:

#

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

...schneid' oder reiss' mich aus..oder Kritzel einfach rum ;)

I CAN
- and -
I WILL



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.**

Mein
~~UNPERFEKTES~~
Tagebuch

Atmen.
Fluchen.
Weitermachen.



UNPERFEKT? YES, PLEASE!