



Seelenmomente

DANKBARKEITS-TAGEBUCH

Karen 
Seemann

Impulscoach & Soundhealing



Durch den Filter der Dankbarkeit
siehst du nicht andere Dinge, du
siehst die Dinge anders.

Petra Seiler

Was sind eigentlich Seelenmomente?

Für mich sind Seelenmomente die Momente, in denen sich Körper und Geist im Einklang befinden und sich dadurch unsere Seele freut.

Mit anderen Worten ausgedrückt:
Geht es mir so richtig gut, kann ich alles um mich herum vergessen, wenn ich ganz bei mir bin - dann ist das ein Seelenmoment.

Kennst du solche Seelenmomente? Kannst du die Magie von Seelenmomenten schon spüren?
Ich lade dich herzlich ein, deine persönlichen Seelenmomente zu entdecken.

Gönne dir jeden Abend mindestens 10 Minuten Zeit und beantworte dir die nachfolgenden Fragen.



Karen 
Seemann

Impulscoach & Soundhealing

Kannst du diese tiefe Dankbarkeit
für ganz alltägliche
Dinge schon in dir spüren?

Oft gehen wir unbewusst durch den Tag und
ärgern uns über Dinge, die uns nicht gelingen
wollen oder die wir nicht ändern können. Passiert
uns das öfter, entsteht Stress, den wir als
belastend und unabwendbar empfinden.

Doch das ist ein Irrglaube.

Wir haben zu jeder Zeit die Möglichkeit, uns neu
oder anders zu entscheiden.

Lerne mithilfe dieses Dankbarkeitsbuches deine
Entscheidungen und Gefühle zu reflektieren.
Erst dann wird dir bewusst werden, dass du etwas
ändern kannst.
Und dann tue es.

Alles Liebe Karen



Dankbarkeit ist der Schlüssel zur
Schatzkammer unseres Lebens.

Tag 1

Datum: _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Mein Tagesziel für morgen:



Tag 2

Datum: _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 3

Datum: _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 5

Datum: _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 7

Datum: _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 8

Datum: _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 9

Datum: _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 10

Datum _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 12

Datum _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?

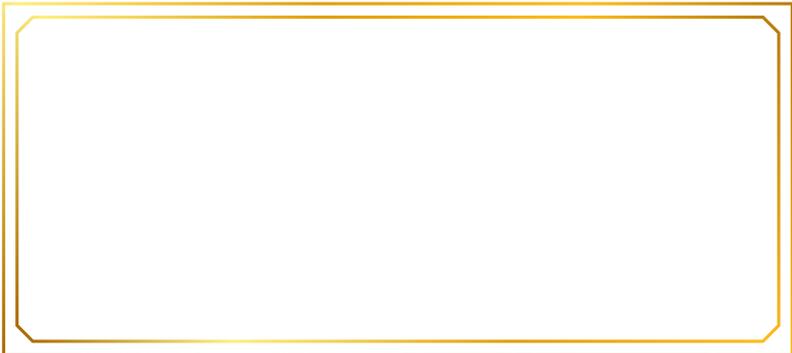


Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 13

Datum _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 14

Datum _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?



Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Tag 15

Datum _____

1. Was ist mir heute gut gelungen?



2. Dafür bin ich heute dankbar:



3. Was kann ich morgen besser machen?

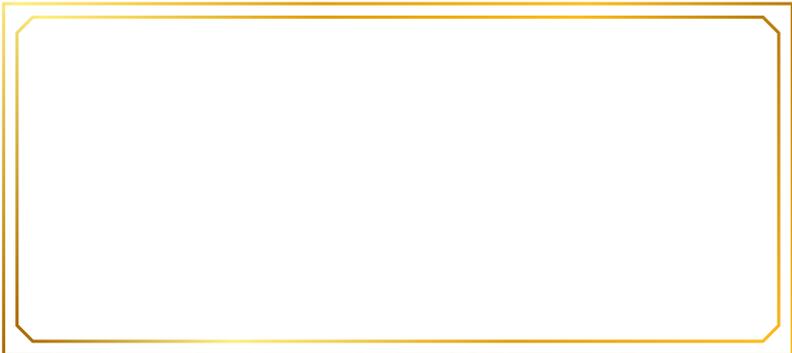


Wochentag_____

4. Was habe ich heute nur für mich getan?



5. Das finde ich schön an mir:



6. Meine Tagesziele für morgen:



Du bist spitze!

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dir 15 Tage lang Zeit für dich genommen und dich mit deinen Gedanken und Emotionen befasst.

Du darfst stolz auf dich sein, denn du hast schon viel mehr für dich getan als tausende andere Menschen.

Du hast jetzt eine Ahnung davon, was das tägliche Reflektieren deiner Gedanken mit dir macht und wie sich dein Alltag verändert hat.

Ich empfehle dir von Herzen, weiterzumachen bis du dort angekommen bist, wo du hin willst.

Das Dankbarkeitsbuch findest du auf meiner Webseite als Download oder gebundene Ausgabe.

Über dein Feedback würde ich mich sehr freuen.

Welche Erfahrungen hast du durch das neue
Ritual gemacht?

Was hat sich bei dir verändert?

Was bewegt dich gerade?

Du kannst mir natürlich auch einfach zur so
schreiben.

So erreichst du mich:

www.seelen-momente.de
info@seelen-momente.de

Instagram:

[@seelenmomente_by_karen_seemann](https://www.instagram.com/seelenmomente_by_karen_seemann)

Linkedin:

[@karen-seemann-253a4022b](https://www.linkedin.com/company/karen-seemann-253a4022b)

Herzlichen Dank & Alles Liebe
Karen Seemann

Karen 
Seemann

Impulscoach & Soundhealing

Gestaltung

www.wertelounge.de
www.seelen-momente.de

Bildnachweis

Hintergrundbild:
www.pixabay.com

Herausgeber

Karen Seemann
Scheidemantelstraße 2 . 01237 Dresden

Mobil +49 0152 2660 8390

A close-up photograph of a yellow flower, likely a daisy, with a semi-transparent dark yellow rectangular box overlaid in the center. The box contains white text. The background shows the intricate details of the flower's petals and center.

**Je mehr du dankbar bist, desto
mehr ziehst du Dinge an, für die
du dankbar sein kannst.**

(unbekannt)