„Dankbarkeit verwandelt das Gewöhnliche in das Außergewöhnliche.“

(Maya Angelou)

Wurzel-Journal

Dein Weg zur Wahrheit

Back to the Roots
Kerstin Liermann

Hinweis

Je nach verwendetem PDF-Programm erscheinen die Schreibfelder nach dem Ausfüllen farbig markiert (z. B. blau).

Das ist nur eine Anzeigehilfe des Programms und hat keinerlei Einfluss auf dein Dokument.

Beim Drucken oder Speichern bleibt alles in weißer Schreibfläche mit deinem Text sichtbar.

Nutzung & Lizenz

Nur für persönliche Nutzung. Keine Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung ohne Zustimmung.
Du nutzt dieses Material eigenverantwortlich; beachte bitte Pausen, Grenzen und dein eigenes Tempo.

Kontakt & Support

Fragen oder Feedback? Schreib mir: kontakt@kerstinliermann-backtotheroots.de

Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

Du verursachst gerade eine Veränderung deines Fokus' und damit veränderst du die Energie deines Lebens.

Und mit dieser Veränderung gibst du deinem Leben selbst bestimmt eine neue Richtung.

Willkommen in deinem digitalen Wurzel-Journal!

Dieses kraftvolle Werkzeug unterstützt dich dabei, deine ureigene Macht zurückzugewinnen. Nutze es täglich und stelle eine bewusste Verbindung zu deiner inneren Kraft her.

Viele Menschen haben vergessen, wie kraftvoll sie wirklich sind. Sie haben ihre Macht durch verschiedene Lebensumstände abgegeben oder verloren. Gelebte Dankbarkeit hilft dir dabei, deine Wurzeln wiederzufinden - die Quelle deiner ursprünglichen Stärke.

Wenn du täglich bewusst Dankbarkeit praktizierst, erinnerst du dich an das, was bereits in dir ist. Du erkennst die Kraft, die schon immer da war. Du spürst wieder, wer du vor all den Anpassungen und Erwartungen warst.

Dankbarkeit als Weg zurück zu deiner Macht:

Dankbarkeit aktiviert nicht nur dein Belohnungssystem - sie verbindet dich mit deiner inneren Weisheit. Sie erinnert dich daran, dass du mehr bist, als du dir bisher erlaubt hast zu glauben.

Jedes Mal, wenn du Dankbarkeit praktizierst, stärkst du deine Verbindung zu deinen Wurzeln. Du erkennst die Kraft deiner Vorfahren, die auch in dir fließt. Du erinnerst dich wieder an deine ureigene Stärke.

Und das Schönste: Wenn du in deine Macht zurückfindest, veränderst du nicht nur dein eigenes Leben. Du wirst zum Vorbild für andere Frauen, für deine Kinder, für kommende Generationen.

Du holst dir deine Macht zurück - Schritt für Schritt, Dankbarkeit für Dankbarkeit.

Tipps für dein *Wurzel-Journal*

Tägliche Dankbarkeit:
Notiere jeden Tag Dinge, für die du dankbar bist – von kleinen Freuden wie einer Tasse Kaffee bis zu großen Erlebnissen.

Besondere Momente:
Halte besondere Ereignisse fest, die dich berührt haben, wie Erfolge oder schöne Begegnungen.

Dankbare Menschen:
Schreibe auf, für welche Menschen in deinem Leben du dankbar bist und warum – Familie, Freunde oder Kollegen.

Gesundheit:
Notiere, wofür du in Bezug auf deine Gesundheit dankbar bist, sei es Fortschritt oder Wertschätzung.

Schöne Augenblicke:
Halte Momente fest, die dir Freude bereiten, wie Sonnenuntergänge oder Naturspaziergänge.

Herausforderungen:
Reflektiere über Lektionen und persönliches Wachstum in schwierigen Zeiten sowie die Unterstützung anderer.

Inspirierende Zitate:
Füge Zitate oder Gedanken hinzu, die deine Dankbarkeit fördern.

Selbstanerkennung:
Nutze das Tagebuch, um deine Stärken und Erfolge zu würdigen und dein Potenzial zu erkennen.

Und hier noch eine wichtige Regel:
Schreibe positiv und sei offen für Veränderungen!

Ich wünsche Dir viel Freude mit der Umsetzung!

Monat: Tag 1:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 2:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 3:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 4:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 5:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 6:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 7:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 8:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 9:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 10:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 11:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 12:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 13:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 14:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 15:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 16:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 17:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 18:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 19:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 20:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 21:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 22:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 23:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 24:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

Monat: Tag 25:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 26:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 27:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 28:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 29:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 30:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Monat: Tag 31:

1. Wofür bin ich heute dankbar?

2. Wer oder was hat mir heute geholfen oder mich inspiriert?

3. Welche positiven Erlebnisse oder Erfahrungen hatte ich heute?

4. Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?

5. Was habe ich heute gelernt oder welche Erkenntnis hatte ich?

6. Was hat mich heute zum Lächeln oder Lachen gebracht?

7. Welche Impulse habe ich heute bekommen, die mich meinem persönlichen Ziel näher bringen?

Liebe wundervolle Seele,

Du hast etwas Besonderes getan.

Einen Monat lang hast du dir selbst versprochen, bei dir zu bleiben - und du hast dieses Versprechen gehalten. Das ist alles andere als selbstverständlich in einer Welt, die ständig deine Aufmerksamkeit fordert.

Du hast jeden Tag bewusst hingeschaut. Auf das Gute. Auf das, was trägt. Auf das, was bereits da ist. Viele Menschen laufen ihr ganzes Leben lang an dem vorbei, was du in den letzten Wochen geübt hast: wirklich zu sehen.

Während andere im Autopilot leben, hast du innegehalten. Du hast dich entschieden, bewusst zu leben. Das braucht Mut. Das braucht Konsequenz. Das braucht die Bereitschaft, sich selbst wichtig zu nehmen.

Ich sehe dich. Ich sehe diese Entscheidung. Ich sehe, wie du Schritt für Schritt zurück zu dir findest.

Das ist erst der Anfang. Du hast gespürt, wie es sich anfühlt, wenn du dich selbst ernst nimmst. Diese Kraft, die du in den letzten Wochen aufgebaut hast - die gehört dir. Die kann dir niemand nehmen.

Mach weiter. Auf deine Art. In deinem Tempo. Aber bleib bei dir.

Wenn du Lust hast, von deinem Weg zu erzählen oder einfach in Verbindung zu bleiben - ich bin da. In meinem Newsletter, in meiner WhatsApp-Gruppe oder ganz persönlich. Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Du bist stärker, als du denkst.
Du bist wichtiger, als du glaubst.
Du bist mehr, als du dir bisher erlaubt hast zu sein.

Von Herzen,

Deine Kerstin