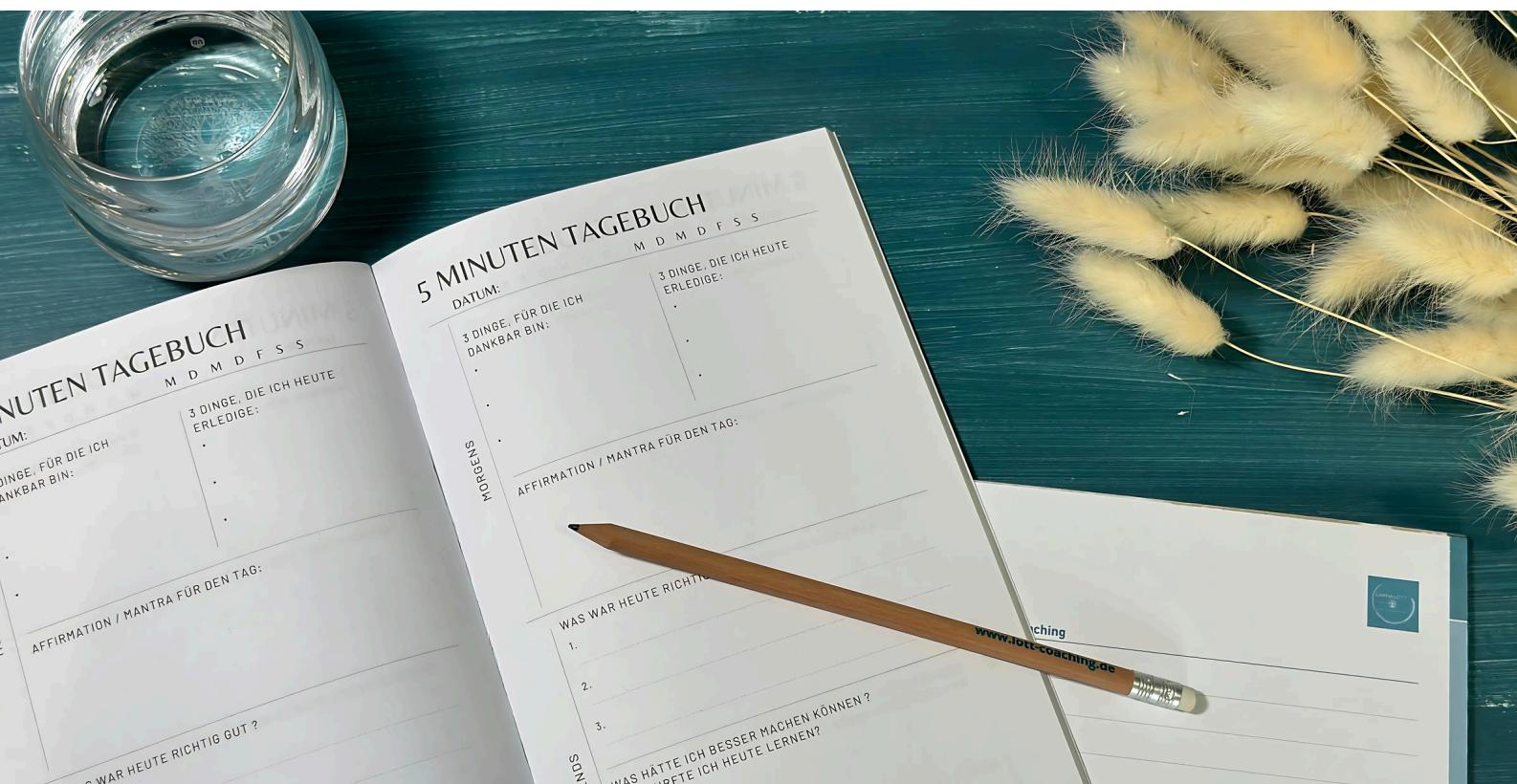


Jeden Tag ein bisschen dankbarer.  
Jeden Tag ein Stückchen glücklicher. Jeden Tag mehr DU!

# YOUR MAGIC MOMENTS

## DEIN DANKBARKEITS - JOURNAL

by Carina Lott



In nur 5 Minuten täglich:  
Raus aus dem ständigen „Funktionieren“.  
Hin zu mehr Leichtigkeit, innerer Stärke & echter Lebensfreude.

# Herzlich Willkommen

Ich bin **Carina Lott**,  
Life- und Hypnose-Coach für Frauen und Familien

---

Ich begleite Frauen, die sich erschöpft, fremdbestimmt oder orientierungslos fühlen auf ihrem Weg zurück zu sich selbst: zu innerer Ruhe, neuer Klarheit und einem Leben, das wirklich zu ihnen passt und sich wundervoll leicht anfühlt.

---

Denn ich weiß, wie es ist, alles in seine Karriere, die Partnerschaft und die Familie zu stecken und sich selbst dabei komplett zu verlieren.

Auch ich habe lange nur „funktioniert“, bevor ich den Mut fand, auf meine eigene Stimme zu hören. Heute lebe ich jeden Tag mit mehr Ruhe, Freiheit und Erfüllung.

---

Mit diesem Journal bekommst du wirkungsvolle Impulse, die dich zurück zu dir bringen: zu mehr Selbstvertrauen, deiner inneren Stärke und dem unerschütterlichen Vertrauen deinen eignen Weg zu gehen.



# Warum Journaling?

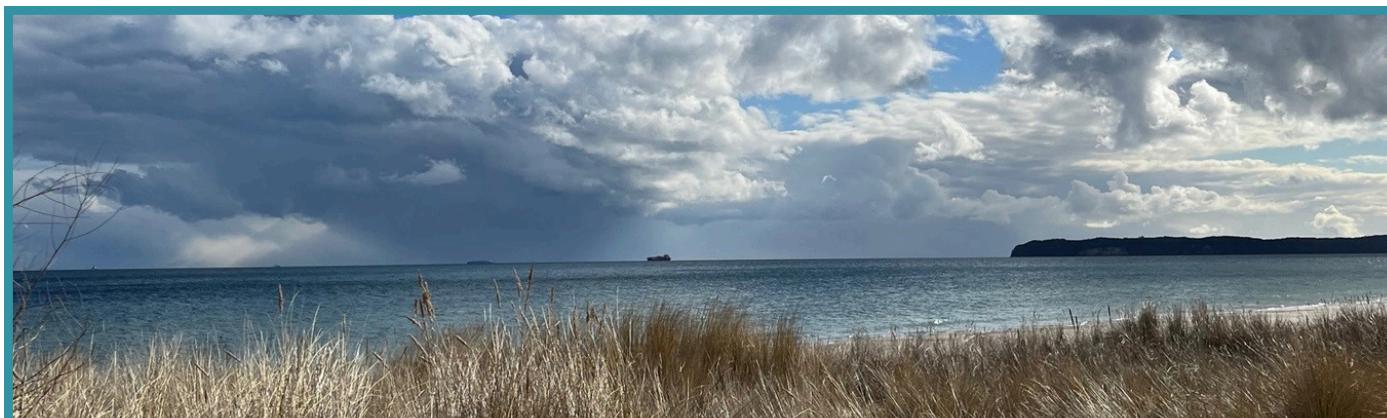
Manchmal ist einfach alles zu viel – der Alltag, die To-dos, die endlos kreisenden Gedanken.

Doch um diesen Kreis zu durchbrechen, braucht es keine großen und zeitaufwändigen Rituale. Schon ein paar Minuten täglich reichen, um mit Klarheit, Fokus und Vertrauen in den Tag zu starten.

*Energy flows where attention goes.*

Durch Journaling ordnest du deine Gedanken, lenkst deine Energie bewusst auf das Positive und findest zurück zu deiner inneren Stärke. Du wirst spüren, wie sich deine Sichtweise ändert und Leichtigkeit und Gelassenheit in deinen Alltag kommen.

**Diese wenigen Minuten für dich verändern mehr, als du jetzt noch glaubst.**



# Dein Commitment:

## → Ein tägliches Ja zu dir selbst

Veränderung passiert nicht von heute auf morgen. Doch sie beginnt genau hier.

Bei dir und der täglichen Entscheidung, dir selbst Raum und Aufmerksamkeit zu schenken.

### Bist du bereit, dein Leben zu verändern?

Dann nimm dir bewusst Zeit für dein Journaling. Jeden Tag.

Auch wenn es nur fünf Minuten sind.

Mach es zu deinem kleinen Anker im Alltag – wie das Zähneputzen oder der erste Kaffee am Morgen. Fixiere für dich: Wann möchtest du schreiben? Morgens mit einer Tasse Tee? Oder abends als sanften Ausklang?



*Nimm dir die Zeit täglich*

Je konsequenter du dranbleibst, desto stärker wirst du spüren, wie sich dein Denken, dein Fokus und das Vertrauen in dich selbst - dein komplettes Lebensgefühl - verändern.

Deine Gedanken formen dein Leben, aber du formst deine Gedanken. Gib ihnen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

# Dein Morgen

## in der Verbundenheit mit dir

Die ersten Minuten am Tag sind deine Chance, dich bewusst für ein positives Leben zu entscheiden und gestärkt den Alltag zu meistern.

Verbinde dich mit dir selbst, fokussiere dich auf all die guten Dinge in deinem Leben und richte deine Energie gezielt darauf aus. Nimm dir 5 Minuten nur für dich. Sie machen den Unterschied zwischen einem ständigen "Funktionieren" und einem Alltag, den du in vollen Zügen genießt.

**Du hast es in der Hand - jeden Tag:  
Wie willst du dein Leben gestalten?**

Auf den nächsten Seiten findest du zwei einfache und kraftvolle Journaling-Ideen, die dich dabei unterstützen, dein Leben ab sofort positiver und klarer zu führen.

Beginne den Tag in Verbundenheit mit dir!  
Das ist dein erster Schritt zu einem Leben mit Sinn und Plan, das dich erfüllt.



Journaling Idee #1

# Dein Morgen

Für welche großen und kleinen Dinge in deinem Leben bist du heute dankbar?

Erinnere dich daran, wie reich dein Leben bereits ist. Dankbarkeit öffnet dein Herz und schenkt dir die Energie für einen erfüllten Tag.

Dein Moment der Dankbarkeit

Journaling Idee #2

# Dein Morgen

Wie sieht dein Morgen in Freiheit und Fülle aus? Ganz selbst bestimmt Visualisiere deinen perfekten Start in den Tag immer wieder. Sieh ihn vor deinem inneren Auge und fühle ihn. Diese Übung gibt dir die Power, deinem Ideal Stück für Stück näherzukommen.

Dein Moment der Fülle

# Dein Abend

## in Balance & Ruhe

**Schaffe dir eine Atmosphäre der Entspannung,  
atme tief durch und lass den Tag bewusst ausklingen.**

Du hast heute viel erlebt und noch mehr gegeben. Nimm dir ein paar Minuten, um zurückzuschauen – nicht mit Druck und Erwartungen, sondern mit Dankbarkeit.

Für alles, was war. Für alles, was du geschafft hast.

Sortiere die Gedanken des Tages, lass los, was dich belastet, und lenke den Fokus auf die großartigen Dinge in deinem Leben.

Spüre, wie dein Geist zur Ruhe kommt und dein Körper sich entspannt, während du deine Gedanken zu Papier bringst. Stärke deine innere Balance und lass die positive Energie über Nacht wirken.

Auf den nächsten Seiten findest du zwei Journaling-Ideen, die dir helfen, den Tag abzuschließen und mit einem Gefühl der Klarheit und Dankbarkeit sanft einzuschlafen.

Deine Zeit. Dein Moment. Dein Neustart für morgen.



Journaling Idee #1

# Dein Abend

Spüre, was du heute bewirkt hast?

Lenke deinen Fokus auf Positives. Auf die guten Dinge, die du für dich und andere bewirkt hast. Erkenne deine Leistungen an und spüre, wie du selbst dein Leben veränderst.

Dein Moment der Dankbarkeit

Journaling Idee #2

# Dein Abend

Was hat dir heute Freude bereitet und warum?

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die schönen Momente des Tages und spüre tief in die Freude & Dankbarkeit hinein.

Dein Moment der Freiheit

# Dein Journal

## in nur 5 Minuten

Ein paar Minuten nur für dich & deine Gedanken.

Für mehr Klarheit über deine wahren Wünsche.

Für mehr Fokus auf dich und dein wunderbares Leben.

Für einen Alltag, in dem du jede Herausforderung meisterst.

**Veränderung darf leicht sein.**

**Schritt für Schritt, ganz ohne zusätzlichen Stress.**

Egal ob morgens oder abends - diese Fragen helfen dir dabei den Tag bewusst zu beginnen UND achtsam zu beenden.

Nur eine Seite pro Tag und die wunderbare Kombination aus Reflexion und Inspiration helfen dir, deine Gedanken zu sortieren, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und eine tiefen Dankbarkeit zu empfinden.



Dieses Format ist bewusst kurz gehalten, um deinen Tagesplan nicht komplett auf den Kopf zu stellen. Egal, wie viel gerade los ist: Fünf Minuten für dich verändern, wie du dich selbst und dein Leben wahrnimmst.

# 5 MINUTEN JOURNAL

DATUM:

M D M D F S S

MORGENS

3 DINGE, FÜR DIE ICH  
DANKBAR BIN:

- 
- 
- 

3 DINGE, DIE ICH HEUTE  
ERLEDIGE:

- 
- 
- 

AFFIRMATION / MANTRA FÜR DEN TAG:

.....  
.....  
.....

ABENDS

WAS WAR HEUTE RICHTIG GUT ?

- 
- 
- 

WAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN ?  
WAS DURFTE ICH HEUTE LERNEN?

MORGEN FREUE ICH MICH AUF:

# Deine Veränderung beginnt hier!

Beginn wieder zu träumen &  
lass uns diese Träume verwirklichen.

---

Dein Leben zu ändern und dich selbst wieder an erste Stelle zu stellen, braucht Zeit und Mut. Blockaden, fehlendes Selbstbewusstsein und die Ungewissheit, wohin du wirklich willst, versuchen dich in deinem alten Leben zu halten.

Doch egal, ob du...

- wieder zurück zu dir als Frau finden möchtest,
- Klarheit über deine eigenen Wünsche suchst oder
- du ein Leben ohne Überforderung führen willst,

in meinem 1:1-Coaching begleite ich dich einfühlsam auf jedem Schritt. Damit du endlich das Leben lebst, das zu dir passt - jenseits von Erwartungen und alten Mustern.

---

**Übernimm Verantwortung für dein Leben  
und erschaffe dir Großartiges.**

Sicher dir dein kostenloses Kennenlerngespräch und entdecke, wie ich dich dahin begleiten kann.

Vergiss nicht: Veränderung darf leicht sein - und ich unterstütze dich dabei.

[HIER KLICKEN](#) FÜR DEIN KOSTENLOSES  
GESPRÄCH!

deine Carina



Magic Moments:

# Dankbarkeit



ist der Schlüssel zu  
einem glücklichen Herzen



by Carina Lott