EIN FREEBIE VON VOGELOR.DE



Sieben Morgen, sieben Abende

Ein kleines Achtsamkeits-Tagebuch zum Ausdrucken

Morgens: Worauf will ich heute stolz sein?

Abends: Was hat mir heute gefallen?

Von Oliver Vogel · vogelor.de

SO GEHT ES

Ein Moment am Morgen, ein Moment am Abend

Dieses kleine Tagebuch begleitet dich eine Woche lang. Du brauchst kein Talent zum Schreiben und keine halbe Stunde Zeit, nur zwei kurze Momente am Tag: einen, bevor der Tag losgeht, und einen, bevor er endet.

Am Morgen

Überleg dir, worauf du heute Abend stolz sein möchtest. Das muss nichts Großes sein: ein Telefonat, das du nicht länger aufschiebst, ein Spaziergang in der Mittagspause, zehn Minuten nur für dich. Schreib es auf, und notier den ersten kleinen Schritt dafür.

Am Abend

Schreib auf, was dir heute gefallen hat. Ein Gespräch, ein Geschmack, das Licht am Fenster, ein Problem, das sich gelöst hat. Je kleiner und genauer, desto besser. Und dann schau kurz zurück auf den Morgen.

EIN PAAR GEDANKEN DAZU

- Es gibt kein Richtig oder Falsch. Was du schreibst, gehört nur dir.
- Wenn du einen Tag auslässt, mach einfach am nächsten weiter.
- In Originalgröße drucken, nicht „An Seite anpassen“, gern auf dickerem Papier.
- Zu jedem Tag eine Pause-Seite, ganz freiwillig: morgens ein Sudoku, abends ein Mandala. So wirkt es für mich am besten – tausch gern. Lösungen auf Seite 17.

Viel Freude dabei,

Oliver

Tag 1

DATUM _____

MORGENS

Heute will ich stolz darauf sein, dass ...

Mein erster kleiner Schritt dafür:

ABENDS

Das hat mir heute gefallen ...

1

2

3

Ein Moment, den ich behalten möchte:

Bin ich heute stolz darauf? ◯ ja ◯ ein bisschen ◯ morgen wieder

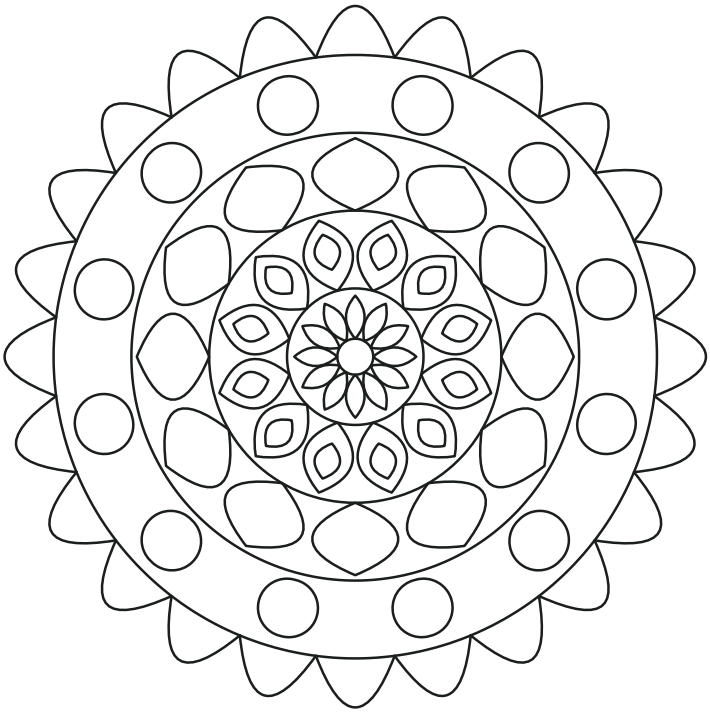
MORGEN-SUDOKU

Damit der Kopf wach wird: Jede Zeile, jede Spalte und jeder der neun Blöcke enthält die Zahlen 1 bis 9 genau einmal. Die Lösung steht auf Seite 17.

3			4				7	
1	6	7	9		2	8	4	
4	2	8	3	1	7			
	3		1			9	8	
2			8	6				
8		9	7	2	3		6	4
	4				8		2	5
		2	5				3	
			2	7	1			

ABEND-MANDALA

Zur Ruhe kommen: Nimm dir einen Stift und mal Ring um Ring aus, ohne an etwas anderes zu denken. Wenn du in der Mitte ankommst, bist du bei dir.



Tag 2

DATUM _____

MORGENS

Heute will ich stolz darauf sein, dass ...

Mein erster kleiner Schritt dafür:

ABENDS

Das hat mir heute gefallen ...

1

2

3

Ein Moment, den ich behalten möchte:

Bin ich heute stolz darauf? ◯ ja ◯ ein bisschen ◯ morgen wieder

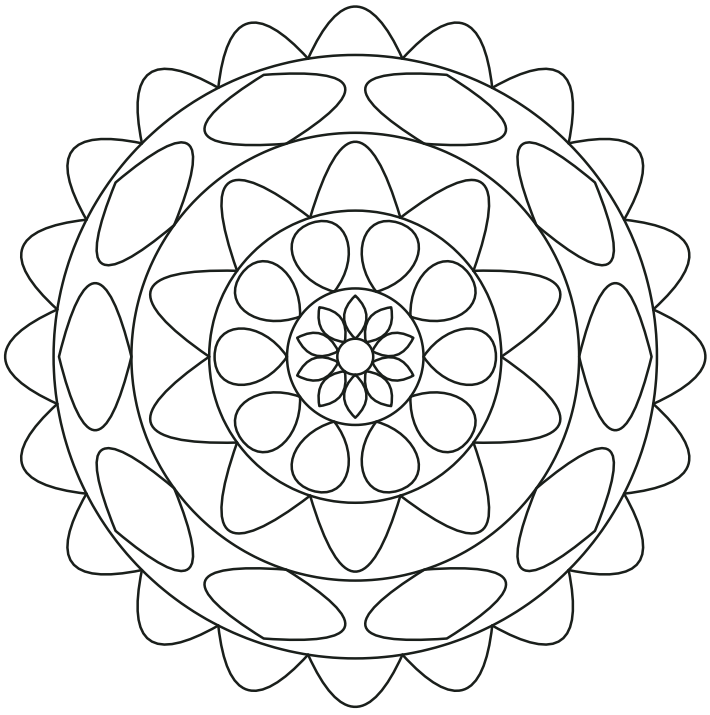
MORGEN-SUDOKU

Damit der Kopf wach wird: Jede Zeile, jede Spalte und jeder der neun Blöcke enthält die Zahlen 1 bis 9 genau einmal. Die Lösung steht auf Seite 17.

	7	4	9			8	1	2
2						4		
8	3			4			9	6
			3		1	6	5	9
	6	8			4			1
		3			6	7	8	4
7		5		2		9		8
3		2	8	6	7	1		
				5			7	

ABEND-MANDALA

Zur Ruhe kommen: Nimm dir einen Stift und mal Ring um Ring aus, ohne an etwas anderes zu denken. Wenn du in der Mitte ankommst, bist du bei dir.



Tag 3

DATUM _____

MORGENS

Heute will ich stolz darauf sein, dass ...

Mein erster kleiner Schritt dafür:

ABENDS

Das hat mir heute gefallen ...

1

2

3

Ein Moment, den ich behalten möchte:

Bin ich heute stolz darauf? ◯ ja ◯ ein bisschen ◯ morgen wieder

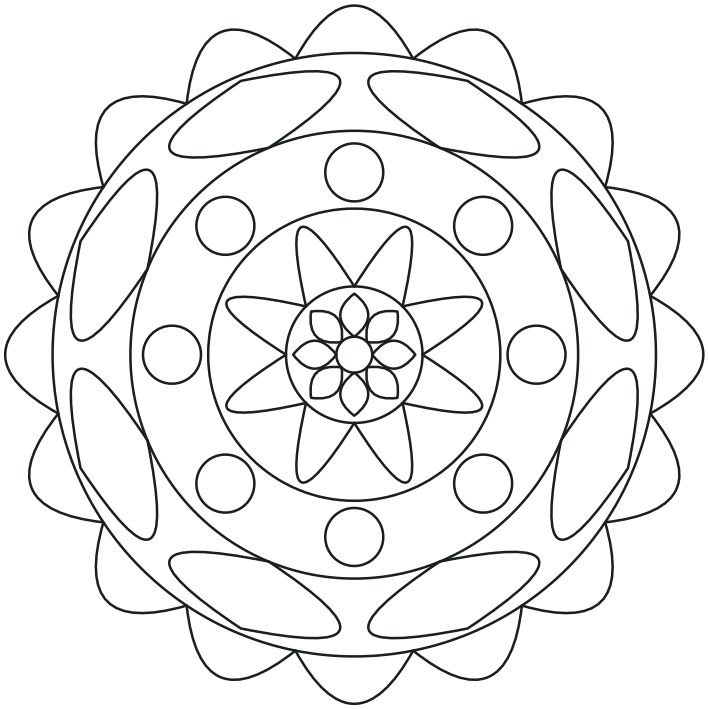
MORGEN-SUDOKU

Damit der Kopf wach wird: Jede Zeile, jede Spalte und jeder der neun Blöcke enthält die Zahlen 1 bis 9 genau einmal. Die Lösung steht auf Seite 17.

5				2			7	
			6	1		3	9	
3	7			4		8		
8				7			5	9
	5	2		8		7		3
	3	1	5		2	4	8	
2		3	7	6			4	
1			2			9	6	7
	4	7				1	3	

ABEND-MANDALA

Zur Ruhe kommen: Nimm dir einen Stift und mal Ring um Ring aus, ohne an etwas anderes zu denken. Wenn du in der Mitte ankommst, bist du bei dir.



Tag 4

DATUM _____

MORGENS

Heute will ich stolz darauf sein, dass ...

Mein erster kleiner Schritt dafür:

ABENDS

Das hat mir heute gefallen ...

1

2

3

Ein Moment, den ich behalten möchte:

Bin ich heute stolz darauf? ◯ ja ◯ ein bisschen ◯ morgen wieder

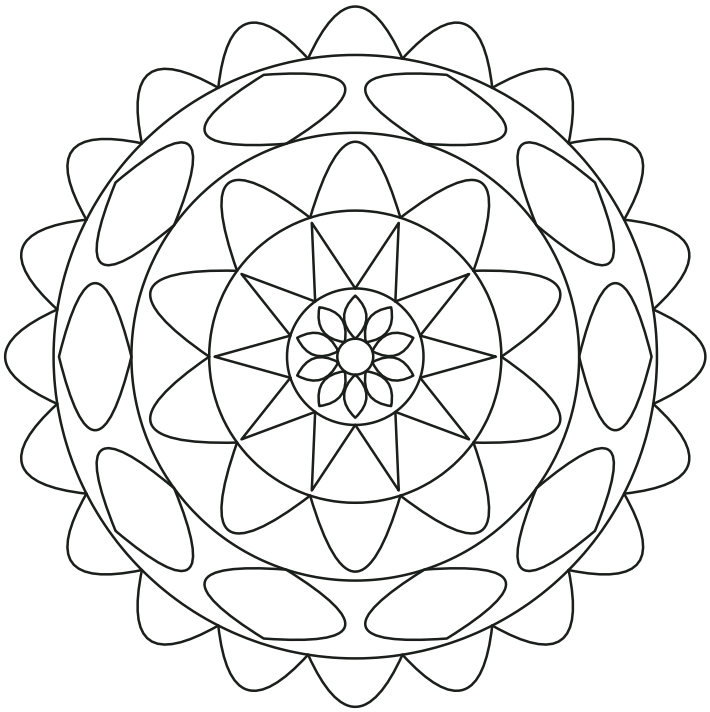
MORGEN-SUDOKU

Damit der Kopf wach wird: Jede Zeile, jede Spalte und jeder der neun Blöcke enthält die Zahlen 1 bis 9 genau einmal. Die Lösung steht auf Seite 17.

4	8	1	3		5	9		
		5			9		8	
	9							3
7		2	6	3	4			8
		4				1	3	7
9	5	3		8				
3		9				6	1	
		8			1	3	2	
	2	6	9		3	8	7	5

ABEND-MANDALA

Zur Ruhe kommen: Nimm dir einen Stift und mal Ring um Ring aus, ohne an etwas anderes zu denken. Wenn du in der Mitte ankommst, bist du bei dir.



Tag 5

DATUM _____

MORGENS

Heute will ich stolz darauf sein, dass ...

Mein erster kleiner Schritt dafür:

ABENDS

Das hat mir heute gefallen ...

1

2

3

Ein Moment, den ich behalten möchte:

Bin ich heute stolz darauf? ◯ ja ◯ ein bisschen ◯ morgen wieder

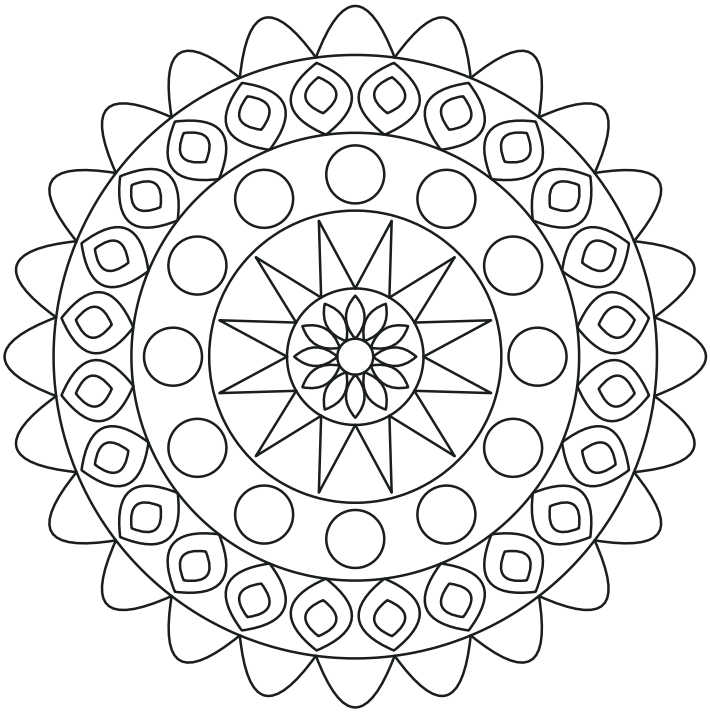
MORGEN-SUDOKU

Damit der Kopf wach wird: Jede Zeile, jede Spalte und jeder der neun Blöcke enthält die Zahlen 1 bis 9 genau einmal. Die Lösung steht auf Seite 17.

	6	9	5		8	4	2	
	2				3		7	9
4			7		9	5	8	6
5	3							
2		7	1			3	4	8
6			3		2			
9			2	3	4			1
				6				7
			8	7	1	2	9	4

ABEND-MANDALA

Zur Ruhe kommen: Nimm dir einen Stift und mal Ring um Ring aus, ohne an etwas anderes zu denken. Wenn du in der Mitte ankommst, bist du bei dir.



Tag 6

DATUM _____

MORGENS

Heute will ich stolz darauf sein, dass ...

Mein erster kleiner Schritt dafür:

ABENDS

Das hat mir heute gefallen ...

1

2

3

Ein Moment, den ich behalten möchte:

Bin ich heute stolz darauf? ◯ ja ◯ ein bisschen ◯ morgen wieder

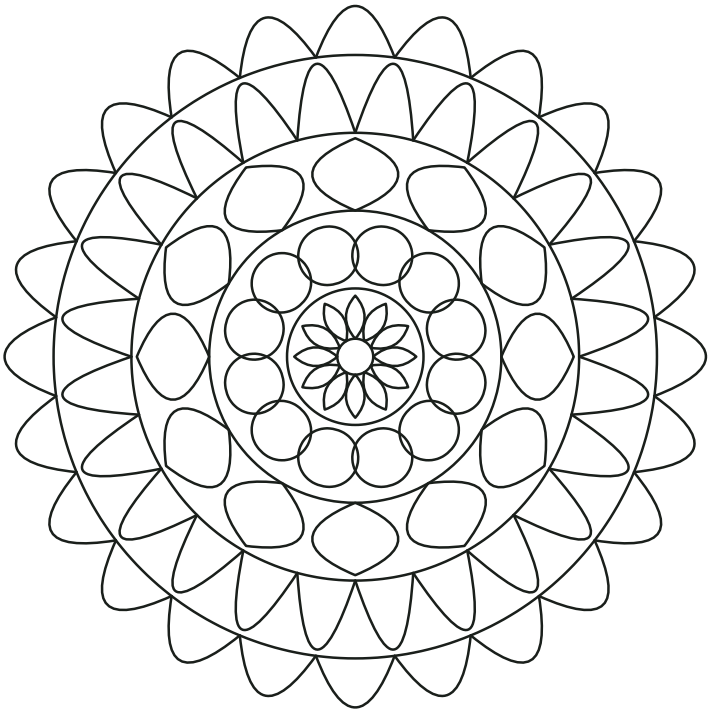
MORGEN-SUDOKU

Damit der Kopf wach wird: Jede Zeile, jede Spalte und jeder der neun Blöcke enthält die Zahlen 1 bis 9 genau einmal. Die Lösung steht auf Seite 17.

			7					4
	2	9	6	8		7		
		7		5	2	8		
		8	5		7			
		5		4	9		7	
7	9		1	6	3	5	8	2
5			9		6	4	3	
6		3	2				1	8
9		1				2	6	

ABEND-MANDALA

Zur Ruhe kommen: Nimm dir einen Stift und mal Ring um Ring aus, ohne an etwas anderes zu denken. Wenn du in der Mitte ankommst, bist du bei dir.



Tag 7

DATUM _____

MORGENS

Heute will ich stolz darauf sein, dass ...

Mein erster kleiner Schritt dafür:

ABENDS

Das hat mir heute gefallen ...

1

2

3

Ein Moment, den ich behalten möchte:

Bin ich heute stolz darauf? ◯ ja ◯ ein bisschen ◯ morgen wieder

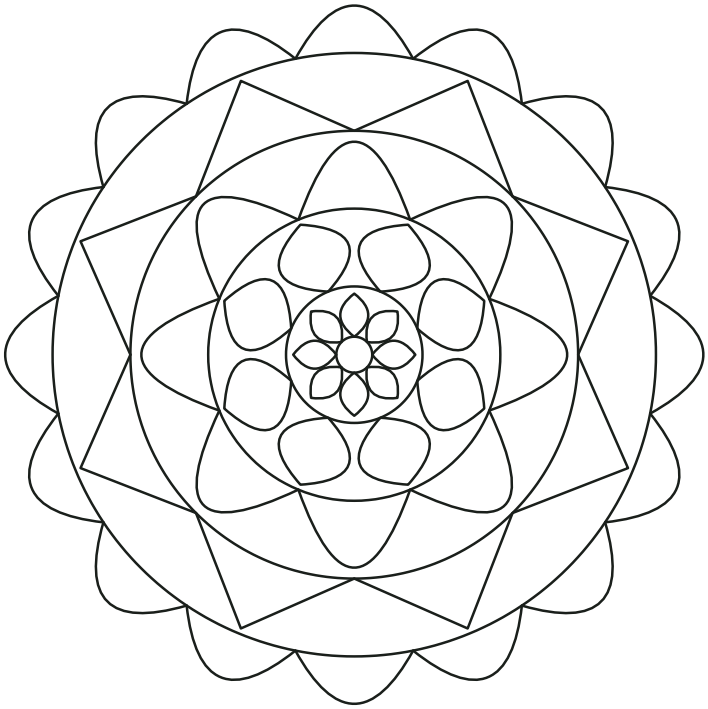
MORGEN-SUDOKU

Damit der Kopf wach wird: Jede Zeile, jede Spalte und jeder der neun Blöcke enthält die Zahlen 1 bis 9 genau einmal. Die Lösung steht auf Seite 17.

3		1		7			6	9
	2	4			6		7	1
7				2	9	8	3	
8		3	4				1	
5		2		6				3
	9		3	8		7	2	
	3	8	7		5		4	2
	5	7				1		
			2		8	3		

ABEND-MANDALA

Zur Ruhe kommen: Nimm dir einen Stift und mal Ring um Ring aus, ohne an etwas anderes zu denken. Wenn du in der Mitte ankommst, bist du bei dir.



ZUM NACHSCHAUEN

Lösungen

Tag 1

3	9	5	4	8	6	2	7	1
1	6	7	9	5	2	8	4	3
4	2	8	3	1	7	6	5	9
7	3	6	1	4	5	9	8	2
2	5	4	8	6	9	3	1	7
8	1	9	7	2	3	5	6	4
9	4	1	6	3	8	7	2	5
6	7	2	5	9	4	1	3	8
5	8	3	2	7	1	4	9	6

Tag 2

6	7	4	9	3	5	8	1	2
2	5	9	6	1	8	4	3	7
8	3	1	7	4	2	5	9	6
4	2	7	3	8	1	6	5	9
9	6	8	5	7	4	3	2	1
5	1	3	2	9	6	7	8	4
7	4	5	1	2	3	9	6	8
3	9	2	8	6	7	1	4	5
1	8	6	4	5	9	2	7	3

Tag 3

5	1	9	3	2	8	6	7	4
4	2	8	6	1	7	3	9	5
3	7	6	9	4	5	8	2	1
8	6	4	1	7	3	2	5	9
9	5	2	4	8	6	7	1	3
7	3	1	5	9	2	4	8	6
2	9	3	7	6	1	5	4	8
1	8	5	2	3	4	9	6	7
6	4	7	8	5	9	1	3	2

Tag 4

4	8	1	3	7	5	9	6	2
6	3	5	4	2	9	7	8	1
2	9	7	8	1	6	4	5	3
7	1	2	6	3	4	5	9	8
8	6	4	5	9	2	1	3	7
9	5	3	1	8	7	2	4	6
3	7	9	2	5	8	6	1	4
5	4	8	7	6	1	3	2	9
1	2	6	9	4	3	8	7	5

Tag 5

7	6	9	5	1	8	4	2	3
8	2	5	6	4	3	1	7	9
4	1	3	7	2	9	5	8	6
5	3	1	4	8	7	9	6	2
2	9	7	1	5	6	3	4	8
6	8	4	3	9	2	7	1	5
9	7	8	2	3	4	6	5	1
1	4	2	9	6	5	8	3	7
3	5	6	8	7	1	2	9	4

Tag 6

8	5	6	7	9	1	3	2	4
3	2	9	6	8	4	7	5	1
4	1	7	3	5	2	8	9	6
1	3	8	5	2	7	6	4	9
2	6	5	8	4	9	1	7	3
7	9	4	1	6	3	5	8	2
5	8	2	9	1	6	4	3	7
6	4	3	2	7	5	9	1	8
9	7	1	4	3	8	2	6	5

Tag 7

3	8	1	5	7	4	2	6	9
9	2	4	8	3	6	5	7	1
7	6	5	1	2	9	8	3	4
8	7	3	4	5	2	9	1	6
5	1	2	9	6	7	4	8	3
4	9	6	3	8	1	7	2	5
1	3	8	7	9	5	6	4	2
2	5	7	6	4	3	1	9	8
6	4	9	2	1	8	3	5	7

vogelor.de

Schön, dass du dabei warst.

Eine Woche lang jeden Tag zwei Fragen. Vielleicht hast du gemerkt, wie viel Gutes in einem ganz normalen Tag steckt, wenn du genauer hinschaust. Wenn du magst, druck dir die Tagesseiten neu aus und mach einfach weiter.

MEHR DAVON

Werkstattnotizen, Gedanken und kleine Freebies

Über das Gießen, Pico-Projekte und achtsames Machen schreibe ich auf **vogelor.de**

© Oliver Vogel · vogelor.de · Zur privaten Nutzung · Version 1.6