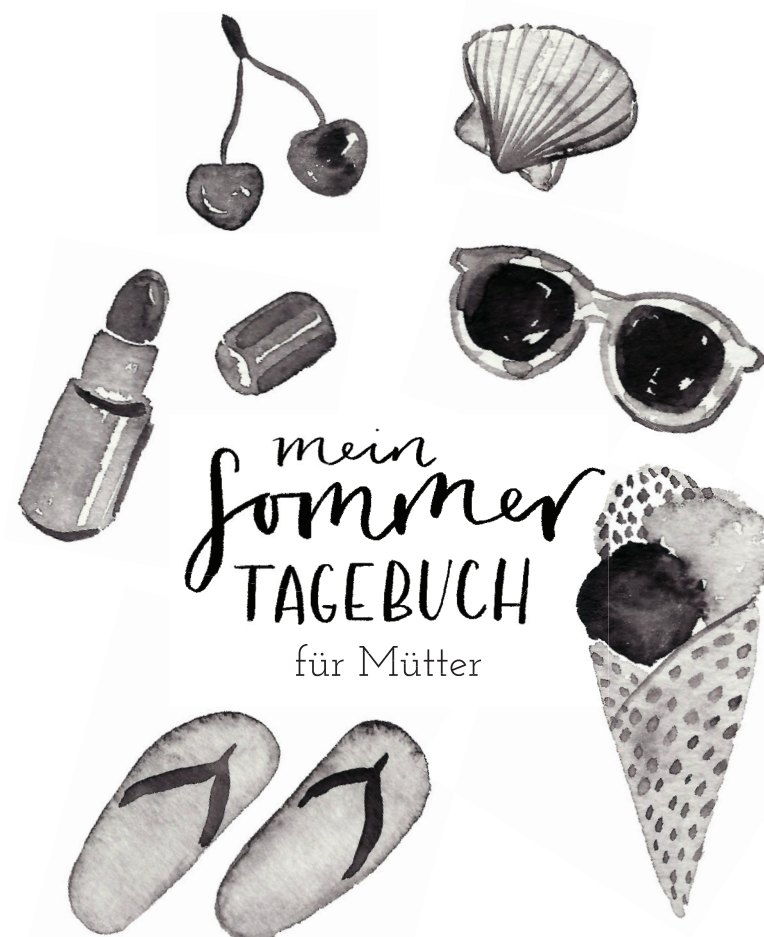




Rebekka Schwaneberg
rebeccasloveletter.de
2020



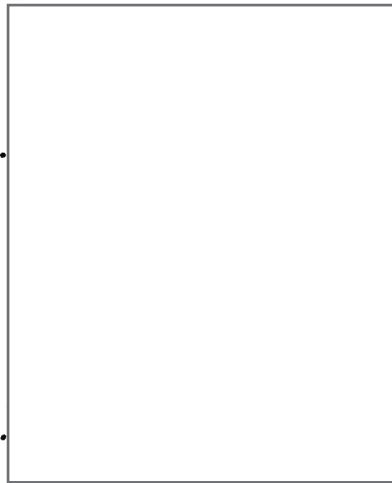
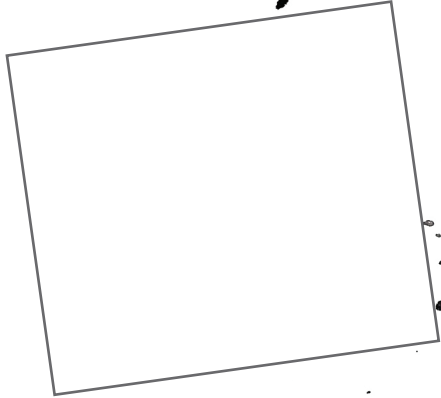
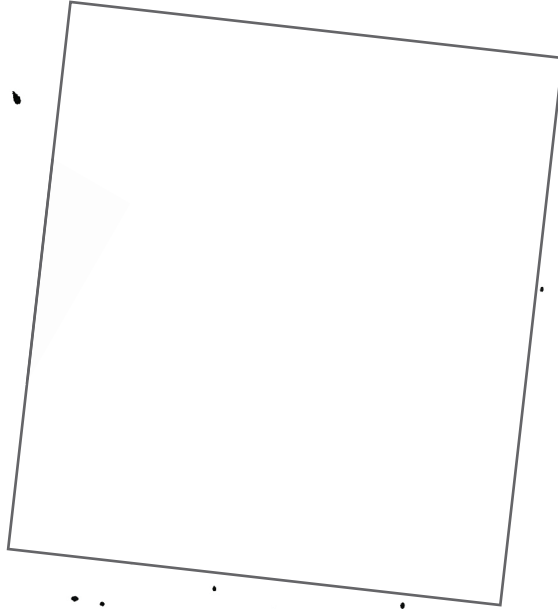
Dieses Tagebuch gehört:



Gedanken-jouvenir:

Das war schön!

Platz für besondere Erinnerungen
(Sprüche, Momente, Gerüche, Farben...)



Das bin ich:

Mein Steckbrief



Platz für ein fröhliches Selbstportrait

Mein Name bedeutet: _____

Mein gefühltes Alter beträgt _____ Jahre.

Drei Dinge, die ich an mir mag: _____

Meine liebste Eissorte: _____

Aktuelles Lieblingsbuch: _____

In diesem Sommer will ich _____

Diesen Sommer....

verbringe ich mit _____

tue ich auch, was mir gut tut, und zwar: _____

verzichte ich guten Gewissens auf _____

freue ich mich auf _____

genieße ich _____

probiere ich etwas Neues aus, und zwar:

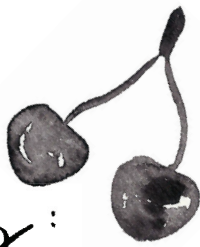


Meine SOMMER-Collage

Schnipsel, Zettel, Worte, Bonbonpapiere, Blüten... dieses Sommers



Heute, _____



Mein Tag in einem Satz:

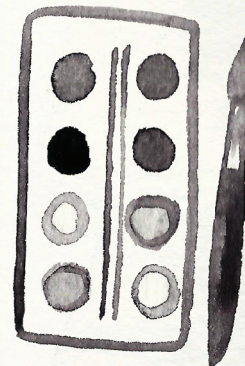
Das habe ich heute gut gemacht:

Ein kleines Glück:

Welches Souvenir (und sei es auch nur ein Gedanke) nimmst du aus diesem Sommer mit?

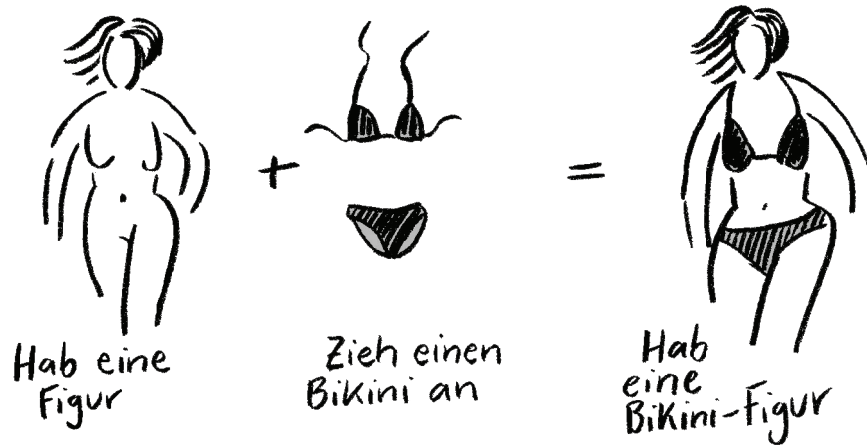
Sommertage-Tracker

So war der Sommer



Jeder Kreis steht für einen Tag der Sommerferien. Lege fest, was du tracken möchtest (z.B. das Wetter oder deine Stimmung). Jeder Farbe ordnest du eine entsprechende Bedeutung zu (z.B. gelb für Sonnenschein). Male jeden Tag einen Kreis in der passenden Farbe aus.

Meine Bikini-Figur:



Zum Nachdenken und Ausprobieren:

Was hilft mir, mich wohlzufühlen und mich zu mögen?
Wie und wann mag ich mich am liebsten?

Wie wäre es, wenn ich mich richtig wohl in meiner Haut
fühlen würde? Was würde ich dann alles tun?

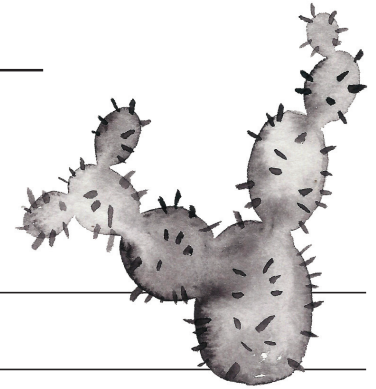
Wie wäre es, wenn ich liebevoll zu mir selbst und meinem
Körper wäre? Was denke und sage ich über mich - und was
möchte ich von nun an stattdessen denken und sagen?

Was möchte ich mir und meinem Körper Gutes tun?
Was gönne ich mir, ganz bewusst?

Wie wäre es, wenn ich mir erlauben würde, einfach Spaß zu
haben und wertvolle Erinnerungen für mich selbst und meine
Kinder zu schaffen - mit genau diesem Körper?

Heute, _____

Das war heute gut:



Das war mir heute egal:

A moment to remember:

Wann hast du das letzte Mal einfach so in den Himmel geschaut?

Heute, _____

Schreib eine Postkarte an dich selbst und schicke sie ab.
Nimm dir Zeit dafür - die Karte ist nicht für irgendwen!
Hier hast du Platz für einen Entwurf:

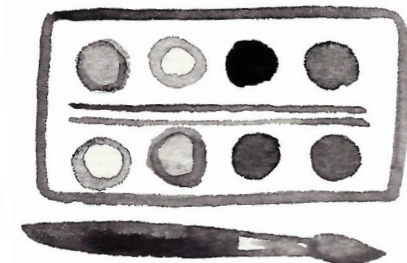


Was gönnst du dir morgen?

meine Ferien-Bucket-List:

Was möchtest du diesen Sommer gern erleben, unternehmen, lesen, essen, fühlen, lernen...? Schreib deine Wünsche auf und freu dich darauf, sie dir selbst zu erfüllen (oder sie dir erfüllen zu lassen...)!

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

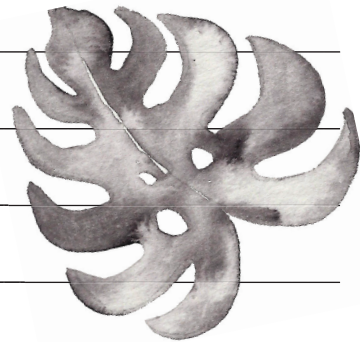


Heute, _____

Das habe ich mir heute gegönnt:

Das mache ich morgen anders:

Eine besondere Entdeckung:



Heute, _____

Mein Tag in einem Satz:

Ein kleines Glück: 

Ein besonderer Mama-Moment:

Sag morgen mal zu allem JA! (Auch zu dir selbst.)

Heute, _____

Zeichne, was du siehst.

(Das muss kein großartiges Kunstwerk werden! Zeichne, was dir spontan einfällt, was vor deiner Nase ist oder den Blick aus dem Fenster.)

Heute, _____

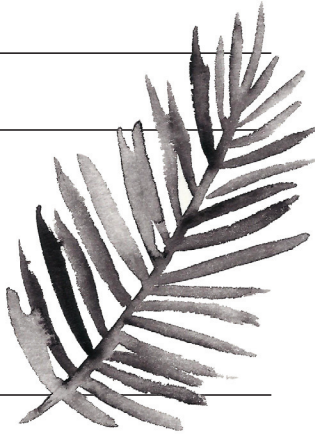
Mein liebstes Sommer-Outfit:

Zeichne es hier hin:

Heute, _____

Das habe ich heute für mich getan:

Ein besonderer Moment:



Mein Wunsch für morgen:

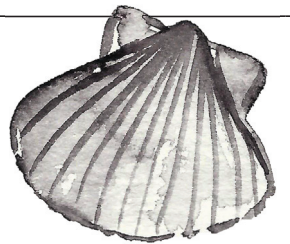
Knips nicht nur die Kinder - lass dich auch mal fotografieren!

Heute, _____

Das mag ich heute an mir:

Ein besonderer Mama-Moment:

Gedanken-souvenir:



Genieß den Sonnenaufgang morgen früh ganz allein!

Heute, _____

Das habe ich heute gut gemacht:

Mein Tag in einem Satz:



Heute, _____

Mach heute mal alles extra schön: Zieh dein schönsten Sommerkleid an, deck den Tisch mit Servietten und zünde Kerzen beim Essen an, gönn dir frische Blumen und behandle diesen Tag als das, was er ist: ein Feiertag!

Das habe ich genossen:



Ein besonderer Mama-Moment:

Ein wunderbares Detail:

Heute, _____

Das war schön!



Erkenntnis des Tages:

A moment to remember:

Geh morgen mal ganz bewusst barfuß auf verschiedenen Untergründen.

Heute, _____

Das war mir heute egal:



Ein besonderer Mama-Moment:

Das mache ich morgen anders:

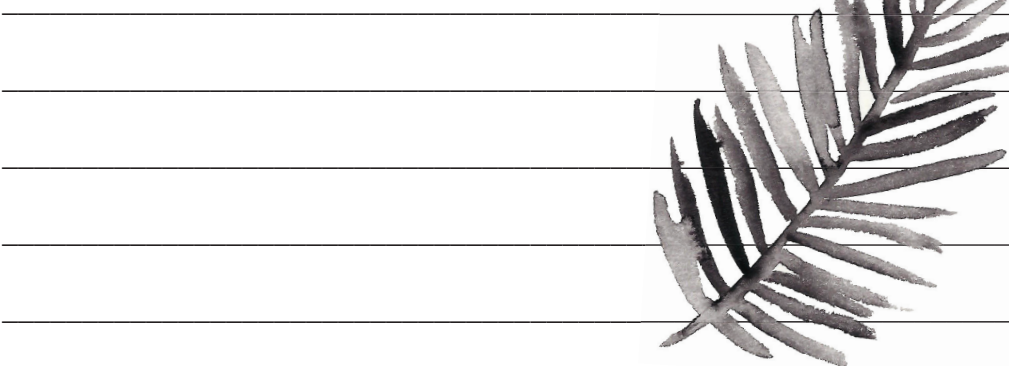
Nimm dir morgen exklusiv Zeit für eins deiner Kinder.

Heute, _____

Das habe ich heute für mich getan:

Das mag ich heute an mir:

Eine besondere Entdeckung:

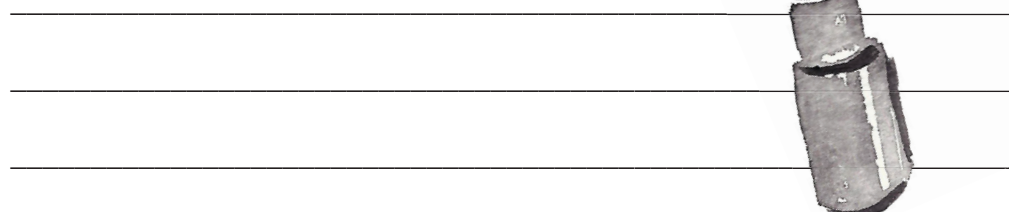


Heute, _____

Mein Tag in einem Satz:

Das war mir heute egal:

Ein wunderbares Detail:



Gibt es etwas, das dich gerade belastet? Lass es los - und wenn du Steine sammelst und deine Last damit symbolisch ins Wasser wirfst.

Heute, _____

Ein besonderer Mama-Moment:

Das habe ich mir heute gegönnt:

Ein kleines Glück:

Schreib ein Gedicht über diesen Tag.



Heute, _____

Das habe ich heute gut gemacht:

A moment to remember:



Fotografiere morgen „alles“! Achte auf winzige Details und halte sie fest.

Heute, _____

Das war heute gut:



Das war mir heute egal:

Mein Wunsch für morgen:

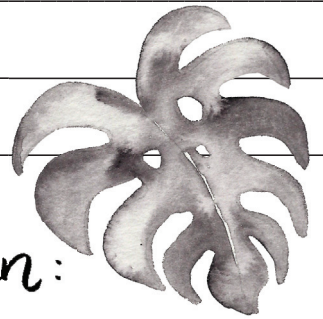
Lackiere deine Nägel frisch und bunt und freu dich daran!

Heute, _____

Mein Tag in einem Satz:

Ein wunderbares Detail:

Das habe ich genossen:



Schreib einen Brief oder eine Postkarte an einen Menschen, der dir gerade besonders am Herzen liegt.

Heute, _____

Free writing

Schreib hier ganz ungefiltert und schnell auf, was dir in den Kopf kommt. Vergiss Rechtschreibung und Zeichensetzung, lass die Worte einfach fließen.