

Carolina Graf

Das Tagebuch
für mehr
Lebensfreude

In 52 Wochen zu einem
erfüllteren Leben

mvgverlag 

© 2020 des Titels »Das Tagebuch für mehr Lebensfreude« von Carolina Graf (ISBN 978-3-7474-0208-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Freue dich des Lebens!

Wann warst du das letzte Mal so richtig erfüllt von Freude, von Zufriedenheit, von Glück? Wann hast du zuletzt auf dein Leben geblickt? Auf die Menschen um dich herum? Auf den Weg, der hinter und der vor dir liegt? Wann hast du gespürt, wie sich deine Brust weitet, wie dir die Fingerspitzen kribbeln, wie du ganz unwillkürlich zu lächeln beginnst? Wann konntest du das letzte Mal sagen: »Ja, ich bin aus tiefstem Herzen glücklich.«?

Ich befürchte, das ist schon ziemlich lange her, oder? Vielleicht warst du sogar noch ein Kind? Wahre, tief empfundene Lebensfreude wird durch Sorgen, Stress oder einfach durch unseren Alltag überschattet. Aber keine Sorge. Wahre, alles überstrahlende Lebensfreude zu empfinden kann man neu lernen.

Doch oft legen wir an uns, an unser Leben viel zu hohe Maßstäbe an und warten darauf, dass endlich das Wunder geschieht, das das Potenzial hat, uns glücklich zu machen: der perfekte Partner, der Traumjob, ein Lottogewinn ... Dabei müssen wir nur mit offenen Augen durch die Welt gehen, um zu erkennen, wie viele Dinge da draußen – und in uns selbst – die Macht haben, uns mit tiefster, dankbarer Freude, mit Lebensfreude, zu erfüllen.

Das Lebensfreude-Tagebuch gibt dir ein ganzes Jahr hindurch den Anstoß, dir dieser großen und kleinen Freudenquellen des Alltags bewusst zu werden – und liefert darüber hinaus jede Woche inspirierende Anregungen, um die Prioritäten in deinem Leben neu zu setzen, dich selbst besser kennenzulernen und toxischen Verhaltensweisen endlich »auf Nimmerwiedersehen« zu sagen.

Im Laufe jeder der 52 Wochen bist du dazu eingeladen, diese Anregungen tief in dich einsinken zu lassen, dir dazu deine ganz persönlichen Gedanken zu machen und deine Überlegungen und Erkenntnisse täglich niederzuschreiben. Die Fragen in den Marginalien sollen dir dabei helfen. Denn manchmal ist das Glück längst da. Du musst nur die Augen dafür öffnen.

Ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg zu mehr Lebensfreude!

Deine Carolina Graf



Blicke nur voller Liebe zurück.

So häufig lassen wir uns durch Erinnerungen an negative Ereignisse, an Fehler und Verletzungen herunterziehen. Hör damit auf, wenn du in der Gegenwart glücklich sein willst.



Montag

Wann fällt es mir schwer, die Vergangenheit einfach vergangen sein zu lassen?

Dienstag

Was kann ich tun, um besser loslassen zu können?

Mittwoch

Ein klärendes Gespräch?
Ein Brief an mich selbst, der mir hilft mit der Sache abzuschließen?





Donnerstag

*An welchem Punkt
bleibt als einzige Mög-
lichkeit, tief durchzuatmen
und zu vergeben – mir und
meinen Mitmenschen?*

Freitag

*Was hat mich
diese Woche mit
Freude erfüllt?*

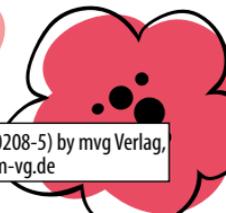
Samstag

Sonntag



Ein Leben in Furcht ist nur halb gelebt.

Wir haben nur dieses eine Leben. Natürlich kannst du dich in deinem stillen Kämmerlein einsperren und Angst vor all den Dingen haben, die dir möglicherweise passieren könnten. Oder aber du gehst hinaus und umarmst das Leben, genießt die Sonne, spürst die Freiheit, liebst, lachst – und lebst.





Montag

*Wovor habe ich
Angst?*

Dienstag

*Welche Dinge,
die mir Angst gemacht
haben, habe ich bereits
in der Vergangenheit mit
Bravour gemeistert?*

Mittwoch



Der Mensch wird erst als Mitmensch zum Menschen.

Was wäre der Mensch ohne den Menschen? Der Mensch braucht ein Gegenüber – darin sind sich nicht nur die Philosophen einig. Auch auf deinem Weg zu mehr Lebensfreude spielen deine Mitmenschen eine entscheidende Rolle.



Montag

Dienstag

*Welche Menschen
sind für mich
in meinem Leben
unersetzlich?*

Mittwoch

*Wissen diese
Menschen, wie viel sie
mir bedeuten?*





Donnerstag

*Wie kann ich
ihnen das zeigen –
in diesem Moment
und jeden Tag?*

Freitag

*Was hat mich
diese Woche mit
Freude erfüllt?*

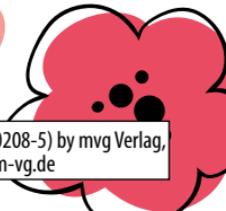
Samstag

Sonntag



Das exklusivste Menü kann deinen Hunger auf Leben nicht stillen.

Du bist auf der Suche. Nur wonach? Wenn du die Antwort nicht kennst, versuchst du vielleicht, deine Sehnsucht mit Konsum zu stillen – und verirrst dich nur noch weiter. Öffne die Augen für das, wonach du in deinem Leben wirklich hungerst.





Montag

*Wonach hungert
es mich in meinem
Leben?*

Dienstag

*Was kann ich tun,
um diese Sehnsucht
zu stillen?*

Mittwoch



Woche 5

Für Reue ist es nie zu spät.

Und vor allem ist es nie zu spät, daraus die entsprechenden Lehren zu ziehen. Denn ist nicht das der eigentliche Sinn von Reue: Fehler zu erkennen und deshalb Denkmuster und Verhaltensweisen zu verändern?



Montag

Dienstag

Welche Dinge
bereue ich in meinem
Leben?

Mittwoch

Was muss ich
tun, um das
Ganze noch einmal
ganz anders
anzupacken?

