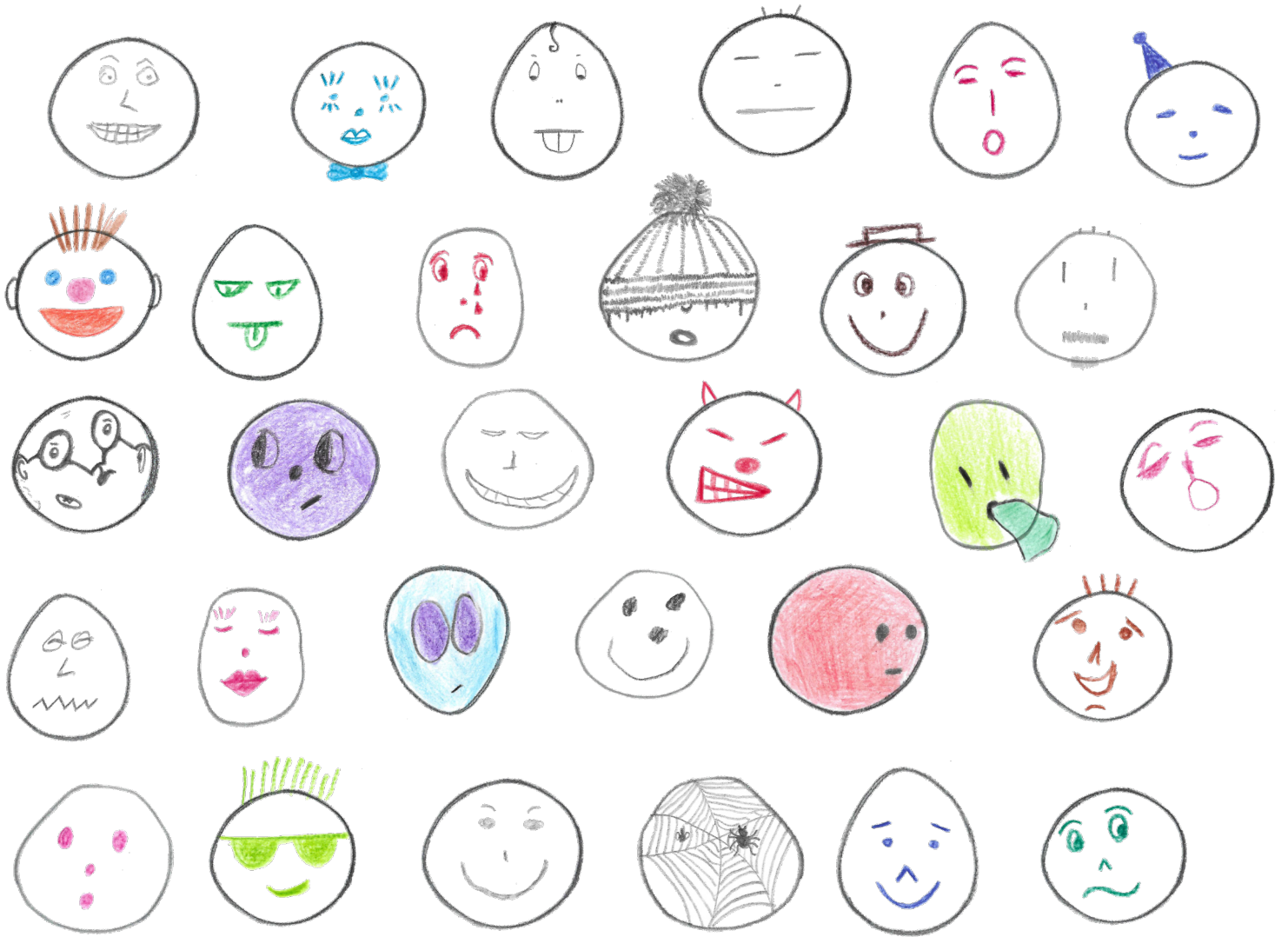
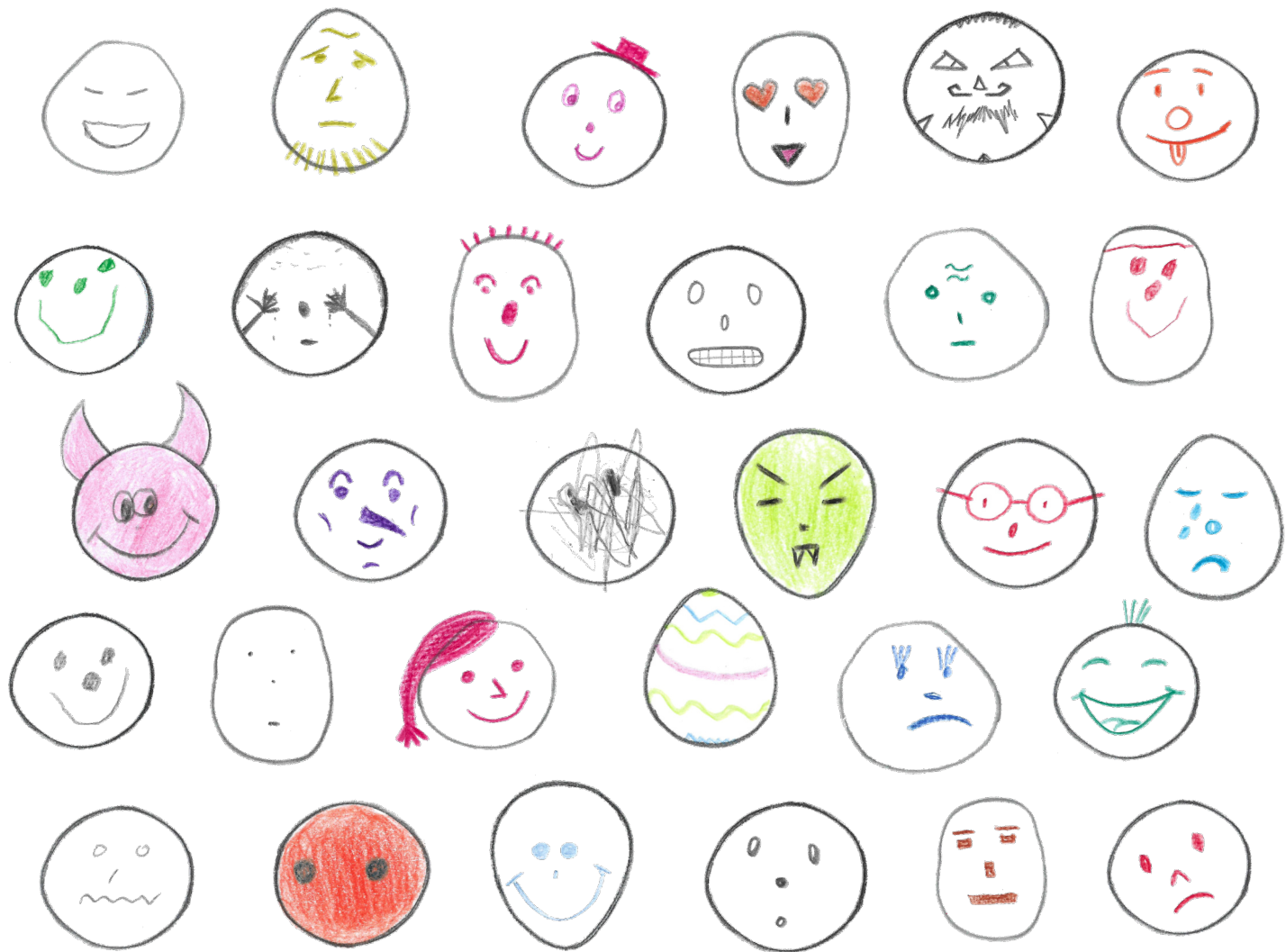


SCHLUSS-STRICHE

Dein Tagebuch der besonderen Art





© 2024 Martina Haager

1. Auflage

Als Zeichnende mitgewirkt haben:

Viola Haager, Cornelia Haager, Andreas Haager, Franziska Buchner, Christopher Bunk

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99152-912-5

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



SCHLUSS-STRICHE

Dein Tagebuch der besonderen Art



Martina Haager

DAS ERWARTET DICH

1. EINE KURZE ANLEITUNG.....7
2. WIE ES ZU DIESEM BUCH KAM.....8
3. WETTERSYPMBOL AUSSUCHEN UND LOSLEGEN!.....9
4. ZURÜCKSCHAUEN UND VORAUSBLICKEN..... 207
5. TAGEBUCH-ABSCHLUSS257

EINE KURZE ANLEITUNG

Einfach eine Seite aufschlagen, auf der rechts oben die Wetterlage zu sehen ist, die zu deiner momentanen Stimmung am besten passt. Das aktuelle Datum eintragen und die beiden Doppelseiten füllen.

Damit keine Langeweile aufkommt, ist jede Seite anders.

Sonnenschein-Seiten sind für die richtig guten Tage. Auf Gewitter-Seiten brauchst du dir keine Gedanken über den schönsten Moment des Tages zu machen und Regen-Seiten respektieren, dass du heute traurig bist. Natürlich könntest du diese Seiten auch mal mit guter Laune ausfüllen.

Wenn du denkst, es wäre Zeit für eine Zwischenbilanz, kannst du etappenweise zusammenfassen, was dich bewegt. Dafür befinden sich weiter hinten im Buch die „Zurückschauen und Vorausblicken“-Seiten.

Sie sind jeweils gleich aufgebaut und bieten dir auch die Möglichkeit, dir Vorsätze zu machen oder Ziele zu setzen. Ist es gefüllt, kannst du dieses Buch mit deiner eigenen Bilanz abschließen und vielleicht ein Neues beginnen.

Aber jetzt fange doch erstmal an und schreibe deinen Namen hier rein:



WIE ES ZU DIESEM BUCH KAM

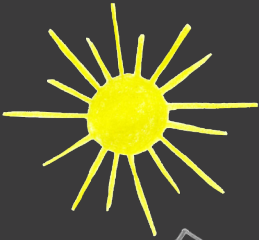
Meine Mutter wälzt abends im Bett ihre Gedanken im Kopf hin und her - und sich gleichzeitig von der einen auf die andere Seite.

Ich habe nach etwas gesucht, das helfen könnte, den aktuellen Tag abzuschließen und mit einem guten Gefühl in den kommenden Tag zu starten.

Obwohl ich dabei auf viele tolle Möglichkeiten gestoßen bin, ist es mir nicht gelungen, das Passende für meine Mutter zu finden. Sie braucht keinen Terminkalender. Auch will sie sich nicht nur bei ihrem Leben bedanken. Dafür sind Stress, Trauer oder Frust zuweilen einfach zu groß. Also, dachte ich, nehme ich das selbst in die Hand.

Warum ich dieses Buch nicht nur einmal für meine Mutter gedruckt habe, sondern veröffentlichen wollte? Weil meine Mutter kein schwieriger oder ungewöhnlicher Mensch ist. Sie ist ein besonderer Mensch. Wie wir alle. Mit unseren persönlichen Momenten voller Freude, Sorge, Hoffnung, unseren Ängsten und Träumen. All das gehört zusammen. Deswegen:

Dieses Buch ist nicht nur positiv, sondern gibt auch Raum für das, was gerade zwickt und drückt. Ist so etwas einmal zu Papier gebracht, fühlt es sich gleich besser an.



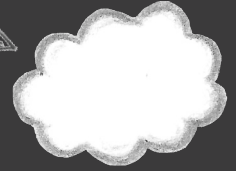
Glück

Freude

WETTERSMBOL AUSSUCHEN UND LOSLEGEN!

Unzufriedenheit

Sorgen



Heiterkeit

Ausgeglichenheit

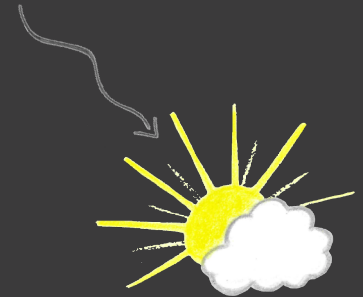


Kummer

Trauer

Ärger

Wut



SCHLUSS-STRICHE FÜR HEUTE

Datum:

Am meisten gefreut habe ich mich heute über...

.....
.....

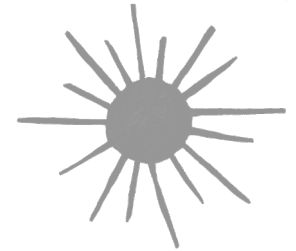
Das ist passiert, weil...

.....
.....

Heldin oder Held meines Tages:

.....

Meine Stimmung gerade:



So könnte es mir gelingen, wieder so gute Laune zu bekommen:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Heute war ich besonders gut darin,...

.....

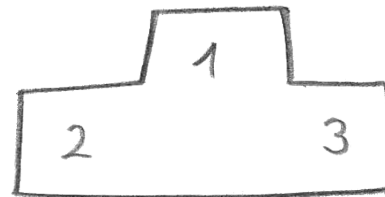
Noch nie probiert habe ich...

.....

.....

.....

Diese Drei gehören
für mich auf ein Siegereppchen:



Das fällt mir als Erstes ein, wenn ich an morgen denke:

.....

So meistere ich den Tag ohne Schwierigkeiten:

.....

.....

.....

Da möchte ich gerne mal hin:

.....

.....

.....



SCHLUSS-STRICHE FÜR HEUTE

Datum:

Das war heute schön:

.....

Deswegen kam es dazu:

.....

.....

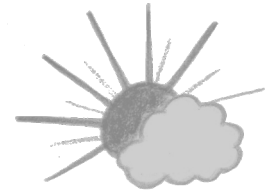
Folgendes habe ich gut gemacht:

.....

.....

.....

Ein „Danke“ verdient hat...

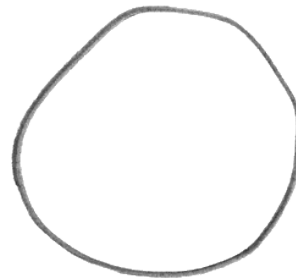


.....

Wenn ich das tue, könnte ich bald wieder so etwas
Schönes erleben:

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

So geht es mir jetzt:

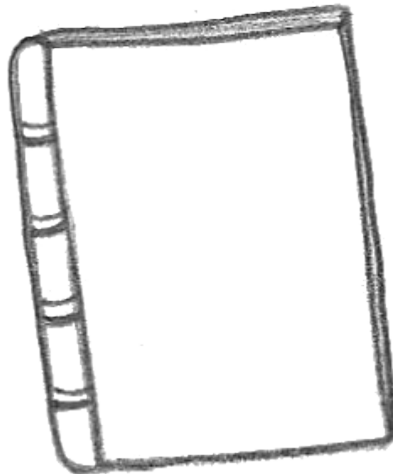


Ich habe ein Talent für...

.....

Wäre ich eine Pflanze, so wäre das am ehesten...

.....



So könnte der Titel meiner
Autobiographie aussehen.

Mein erster Gedanke an den morgigen Tag:

.....

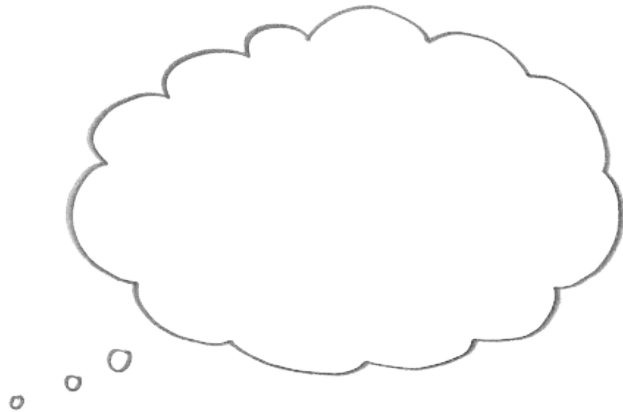
So kann ich dem gelassen entgegensehen:

.....

.....

.....

Ich werde mit Genuss
bald mal wieder...



SCHLUSS-STRICHE FÜR HEUTE

Datum:

Das hat mir heute nicht gefallen:

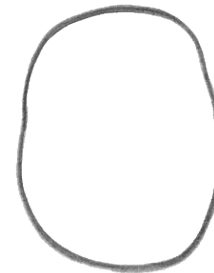
.....

Der Auslöser für die Sache war...

.....

.....

Dieser Tag fühlt sich für mich so an:



Auf diese drei Arten könnte ich besser mit der Sache umgehen:

Three horizontal lines, each with a hand-drawn arrow pointing towards it from the left and another from the right. The lines are slightly wavy and appear to be hand-drawn.

Ich kringele die beste Variante ein und traue mir das auch zu, weil...

Two horizontal dotted lines, one above the other, providing space for writing.

Gut hinbekommen habe ich heute...

.....

.....

Dieses Gewürz darf in
meinem Leben nicht fehlen:



Meine Bewunderung gilt...

.....