

### Leseprobe

Lars Amend

It's All Good - Mein Dankbarkeitstagebuch

### Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €

















Seiten: 296

Erscheinungstermin: 24. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de



### Dieses Tagebuch gehört:

### Inhalt

Vorwort	7
Deine klare Ausrichtung	10
Das Tagebuch	14
Zwanzig Erinnerungen für dich	66
Setz dein Wertvollstes sinnvoll ein: deine Zeit	118
Geben führt zu Dankbarkeit – in dir selbst	17C
Was ist dein wahres Warum?	222
Dein Resümee nach 26 Wochen	284

Was ist meine Vorstellung von ultimativer Lebensqualität? Wonach sehne ich mich?
Welche Geschichte möchte ich eines Tages über mich erzählen können?
Worauf will ich einmal stolz sein?

Was kann ich tun, um mir mein ultimatives Leben zu erschaffen?
Auf den Punkt: Was ist für mich das Wichtigste im Leben? Was ist mein wesentliches Ziel?

Wenn du achtzehn bist, liegt dein Fokus auf anderen Dingen als mit achtunddreißig oder achtundfünfzig. Es wäre furchtbar langweilig, wenn es nicht so wäre. Alles fließt und wandelt sich, deswegen lohnt es tatsächlich, sich hin und wieder mit einem Stift und einem Blatt Papier hinzusetzen, seinen Status quo zu überprüfen und gegebenenfalls entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

In der heutigen Zeit gibt es keine Ausreden mehr. Alles nötige Wissen ist da, die Möglichkeiten auch. Deswegen ...

- ... mach dein Ding!
- ... mach es kompromisslos!
- ... lass dich von Kritik nicht entmutigen!
- ... schenk deiner Angst vor dem Scheitern keine Beachtung!
- ... übernimm Verantwortung, nutze deine Chancen und hab Spaß daran!

# NEUE WOCHE, NEUE CHANCE. NEUE DANKBARKEIT, NEUES GLÜCK.



Das ist mir in dieser Woche wichtig:	
Das möchte ich erreichen:	
Darauf freue ich mich:	

### Montag

1
2
3
4.
5
It's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?





# Dienstag

2.
3.
4
5.
It's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?

### Mittwoch

1
2.
3.
4
5.
lt's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?
C=



## Donnerstag

1.
2.
3
4
5
It's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?

### Freitag

1.
2.
3
4
5
lt's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?



1. \_\_\_\_\_

2
3
4
5
It's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?

### Sonntag

1
2.
3.
4.
5
lt's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?

# NEUE WOCHE, NEUE CHANCE. NEUE DANKBARKEIT, NEUES GLÜCK.



Das ist mir in dieser Woche wichtig:						
Das möchte ich erreichen:						
Darauf freue ich mich:						

### Montag

1.
2.
3.
4
5
It's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?





## Dienstag

2.
3
4.
5
It's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?

### Mittwoch

1.
2.
3
4.
5.
lt's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?



## Donnerstag

2.
3.
4
5.
It's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?

### Freitag

1.
2.
3.
4.
5
lt's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?



1.
2
3
4
5
It's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?

### Sonntag

1
2.
3.
4
5
lt's all good. Warum stimmt das heute in meinem Leben?
Was war heute schwierig – und was könnte ich daraus lernen? Wie kann ich meine Perspektive wechseln, um daraus einen echten Nutzen zu ziehen?
Was kann ich morgen tun, um genau das Leben zu leben, das ich will?