



# JOURNAL VORLAGEN

[Stressrei-leben.info](http://Stressrei-leben.info)

# Selbstreflektion

Für diese Dinge bin ich dankbar:

1.

2.

3.

Wie fühle ich mich gerade/heute? Welches Gefühl war oder ist sehr präsent heute?  
Beschreibe evtl. auch eine bestimmte Situation:

---

---

---

---

---

---

---

---

Diese positiven Eigenschaften erkenne und sehe ich bei mir:

---

---

---

---

---

---

---

---

Das möchte ich morgen anders machen:

---

---

---

---

---

---

---

---



# Die Woche im Überblick:

Woche:

MON

Prioritäten diese Woche:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

TUE

WED

Stimmung:

THU

Wichtige Notizen:

FRI

SAT

SUN



# Gewohnheiten im Überblick

Schreibe dir auf die Linke Seite deine Ziele/Gewohnheiten, die du etablieren möchtest & kennzeichne mit  

|       | mon                   | die                   | mit                   | do                    | fre                   | sam                   | son                   |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> |

# MANIFESTATIONSPLANER

DATE:

S M T W T F S

Visualisiere deinen Traum & schreibe auf:

das möchte ich  
manifestieren

Ich sehe:

---

---

Ich habe bereits:

---

---

So fühle ich mich dabei:

---

---

Limitierenden Glaubenssätze, die mich  
abhalten:

TO-DO LIST

Meine tägliche Affirmation:

Zu erreiche meinen Traum:

Meine Bitte an das Universum:



# VisionBoard

Ein Vision Board ist eine Sammlung von Bildern, Wörtern und Symbolen, die deine Ziele, Wünsche und Träume darstellen. Es hilft, deine Visionen zu visualisieren und dient als tägliche Erinnerung, um fokussiert auf deine Ziele hinzuwirken. Du kannst zum erstellen deines individuellen Board Zeitschriften, Prospekte oder im Internet nach passenden Bildmaterial schauen. Klebe diese auf ein große Pappe oder wie hier unten gezeigt nach Kategorien. Wichtig ist, das die das erstellen spaß bereitet und du dir dein Board dort hinhängst, wo du jeden Tag drauf schaust.

GESUNDGEIT

REISEN

KARRIERE/BERUF

FINANZIELLES

BEZIEHUNGEN/  
PARTNERSCHAFT

SPIRITUALITÄT





## HALLO, ICH BIN VALERIE!

Nachdem ich viele Jahre in einem stressigen Arbeitsumfeld tätig war, entschloss ich mich, einen neuen Weg einzuschlagen und mich auf die Spezialisierung als Burnout-Therapeutin zu konzentrieren. Durch meine eigenen Erfahrungen mit beruflichem Stress und Überlastung habe ich erkannt, wie entscheidend es ist, auf die eigene körperliche und geistige Gesundheit zu achten. Diese Erkenntnis war der Anstoß, anderen Menschen zu helfen, ihre persönlichen Belastungsgrenzen zu erkennen und effektive Strategien zum Umgang mit Stress zu entwickeln.

In meiner Arbeit als Burnout-Therapeutin begleite ich Menschen dabei, ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern und wieder in Einklang mit sich selbst zu finden. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, seine mentale Gesundheit zu stärken und ein erfülltes Leben zu führen – es erfordert nur den Mut, den ersten Schritt zu gehen.

*Valerie Albers*