



HAPPY  
*Birthday*

*laufend*  
*optimistisch*



Laufend Optimistisch feiert seinen  
ersten Geburtstag und für dich gibt's  
Geschenke.

Allerdings keine materiellen sondern  
einen

Mindful Movember -  
by laufend-optimistisch





# Mindful Movember - by laufend-optimistisch

## Warum Mindful Movember?

Mein Herzensprojekt laufend-optimistisch feiert seinen ersten Geburtstag im November! Mein Geschenk an alle, die mitmachen möchten: der **Mindful Movember**.

Jeden Tag eine Inspiration, ein Zitat und jede Woche mindestens eine neue, spannende Podcastfolge mit interessanten Gästen und Themen rund um Sport, Bewegung aber auch Mindset und Entspannung.

Im Mindful Movember geht es darum, jeden Tag achtsame Momente zu erleben und bzw. oder sich aktiv zu bewegen.

Mach mit und entdecke, wie kleine Veränderungen in deinem Alltag dein Wohlbefinden steigern können! Gegen das typische November-Grau.



# Mindful Movember - by laufend-optimistisch

## Worum geht's?

Du erhältst täglich eine Inspiration von mir.  
Was und ob du umsetzt - entscheidest du selbst.

Es geht darum sich bewusst jeden Tag entweder für Entspannung oder Bewegung zu entscheiden.

In Vorbereitung auf dieses Projekt ist dieses Dankbarkeitstagbebuch entstanden.

Du musst nicht jeden Tag mitmachen. Immer dann, wenn du mitmachst, freue ich mich wenn du mich verlinkst oder den **#mindfulmovember** bzw. **#laufendoptimistisch** verwendest.

Viel Freude beim Ausfüllen!

*Jasmin*



# Mindful Movember Tag

Im Mindful Movember geht es darum, jeden Tag achtsame Momente zu erleben und bzw. oder sich aktiv zu bewegen. Mach mit und entdecke, wie kleine Veränderungen in deinem Alltag dein Wohlbefinden steigern können!

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☒

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. ich bin gesund
  2. meine Familie
  3. den Feiertag
- BEISPIEL

Zitat des Tages:

Besondere Interaktion mit anderen:

Treffen mit  
Lieblingsmensch im  
Café

Bewegung:

20 MIN  
Spaziergang

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

1 Tasse grünen Tee  
genossen

Entspannung:

5 MIN Meditation  
und 5 Min Journaling



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember Tag 1

Inspiration des Tages: Beginne deinen Tag mit 15 Minuten Bewegung.  
Yoga, Hullern oder ein Youtube-Workout - entscheide selbst

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Alles Leben ist Bewegung und Bewegung ist  
Aristoteles Leben

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember Tag 2

Inspiration des Tages: putze deine Zähne heute mit der anderen Hand

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten  
Jon Kabat-Zinn Leben.

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:





# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November

Tag 3

Inspiration des Tages: Gönn dir eine bewegte Mittagspause und triff dich evtl. zum Spazieren gehen

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Die Gegenwart ist der einzige Ort, an dem das Leben wirklich stattfindet.

Thich Nhat Hanh

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entpannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember Tag 4

Inspiration des Tages: Verschenke heute ein Kompliment - an dich selbst oder an andere.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Von einem guten Kompliment kann ich zwei  
Mark Twain Monate leben.

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember Tag 5

Inspiration des Tages: probiere eine neue Sportart aus

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Jeder Tag ist eine neue Chance, das zu tun, was du  
möchtest.

Friedrich von Schiller

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November

Tag 6

Inspiration des Tages: Nimm dir Zeit um etwas zu erledigen, dass du schon länger vor dir herschiebst

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Erledige unangenehme Dinge, gib ihnen  
keine Chance zur Qual.

K. Eisenlöffel

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:





# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November

Tag 7

Inspiration des Tages: vielleicht möchtest du heute ein Stück Fahrrad fahren? Oder das Auto gegen das Rad eintauschen?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

Albert Einstein

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 8

Inspiration des Tages: heute wird gewandert. Vielleicht in die Stadt um dich auf ein Frühstück mit einer lieben Person zu treffen?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Jeder noch so kleine Schritt in die richtige Richtung verkürzt die Distanz zum Ziel – und sei es nur um eben diesen einen Schritt!

S. Hopfensperger

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entpannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 9

Inspiration des Tages: Brettspiel. Zeit um ein Brettspiel mit Freunden oder der Familie zu spielen

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen.

O.W. Holmes

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Tag 10

Inspiration des Tages: lächle! Dich an oder andere - verbreite gute Laune

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Lächle, und die Welt lächelt mit dir.

Unbekannt

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:





# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November

Tag 11

Inspiration des Tages: Wie wäre es heute mit einem Spaziergang zum Altglascontainer?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst  
für diese Welt. Mahatma Gandhi

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Tag 12

Inspiration des Tages: Pack dir dein Lieblingslied auf die Ohren oder eine Playlist und tanze dazu

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Ohne Musik wär`alles nichts.

W. A. Mozart

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 13

Inspiration des Tages: nimm dir heute etwas Zeit und überlege dir, was du nächstes Jahr unbedingt erleben möchtest und melde dich an (ein Konzert, eine Lesung, eine Lauf- oder Wanderveranstaltung)

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Das Geheimnis des Glücks ist, statt der Geburtstage die Höhepunkte des Lebens zu zählen

Mark Twain

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entpannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November

Tag 14

Inspiration des Tages: geh nach draußen und genieße bewusst das heutige Wetter. Mach ein Foto von etwas, das dir unterwegs auffällt.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Die Reise von tausend Meilen beginnt mit einem  
einzigem Schritt.

Laozi

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:





# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 15

Inspiration des Tages: gönne dir heute bewusst eine Tasse Tee oder Kaffee ganz ohne Ablenkung oder anderweitige Beschäftigung . Achte auf den Geschmack.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Achtsamkeit ist nicht schwer. Es geht nur darum,  
aufmerksam zu sein.  
Sharon Salzberg

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Tag 16

Inspiration des Tages: setze dir heute ein (außerordentliches) Schritte Ziel und erreiche es mit Leichtigkeit und Spaß

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Wanderer, es gibt keinen Weg, der Weg entsteht im Gehen.

Antonio Machado

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Tag 17

Inspiration des Tages: heute ist Zeit für Glück - nimm dir Zeit und tu etwas, dass dich glücklich macht. Vollkommen egal was.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Nimm dir Zeit für die Dinge, die dich glücklich machen. Unbekannt

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 18

Inspiration des Tages: hast du schon einmal eine Atemübung gemacht?  
Kennst du 4-7-8 Atmung? Probiere es aus.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Der Geist wird ruhig, wenn wir uns auf den  
gegenwärtigen Moment konzentrieren.

Thich Nhat Hanh

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:





# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 19

Inspiration des Tages: vielleicht möchtest du heute einen Kuchen backen und jemanden zum Kaffee / Tee einladen?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Ein Leben ohne Kuchen ist möglich aber sinnlos.  
angelehnt an das Zitat von Lorient

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 20

Inspiration des Tages: nimm dir heute die Zeit und schau zurück. Wie viele Tage warst du in 2024 gesund?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Gesundheit ist Reichtum – echte Gesundheit ist Glück.

Virgil

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 21

Inspiration des Tages: heute wird nicht gejammert und sich mit niemandem verglichen. Feiere dich und sei stolz auf dich!

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Lass los und finde Frieden in der Gegenwart.

Unbekannt

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 22

Inspiration des Tages: würdest du gerne etwas neues Lernen? Eine Sprache, Kraulen, Malen? Bestimmt gibt es eine Möglichkeit für dich. Trau dich und sei mutig. Fang an.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Du bist nie zu alt, um dir ein neues Ziel zu setzen oder einen neuen Traum zu träumen.

C.S. Lewis

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entpannung:





# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember Tag 23

Inspiration des Tages: verbringe mindestens 15 Minuten an der frischen Luft. Achte darauf, wie es dir vorher und vor allem danach geht.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Die Natur heilt; gehe nach draußen und  
bewege dich!      Unbekannt

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 24

Inspiration des Tages: koche dir etwas leckeres. Vielleicht möchtest du ein neues Rezept ausprobieren?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden  
Körper.  
Juvenal

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 25

Inspiration des Tages: wie wäre es heute mit einer Gehmeditation?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Man kann nicht dankbar und unglücklich zugleich sein.

unbekannt

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 26

Inspiration des Tages: Nimm dir ein paar Minuten und schenke einem Autor, Hörbuch, Podcast o.ä. ,was dir gut gefällt, eine positive Bewertung.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Ein freundliches Wort ist mehr Wert als es kostet.

Ernst Ferstl

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entpannung:





# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember Tag 27

Inspiration des Tages: was hast du als Kind gerne gemacht? Seilspringen, malen? Egal - nimm dir heute etwas Zeit dafür.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken. G. Galilei

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entpannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 28

Inspiration des Tages: Stärke deine innere Mitte - die Bauchmuskeln.  
Wie wäre es mit Planks?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

*Wahren Frieden findest du nur in dir selbst.*

Ralph Waldo Emerson

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful November Tag 29

Inspiration des Tages: wie wäre es mit einer Yoga Einheit? Egal ob fordernd oder entspannt.

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Wer glücklich ist fühlt. Wer unglücklich ist denkt  
ubekannt

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des  
Tages:

Entspannung:



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember Tag 30

Inspiration des Tages: Tag 30 des Mindful Movembers. Vielleicht möchtest du zurück schauen und dir etwas heraussuchen, was du nicht geschafft hast oder gerne wiederholen möchtest aus Tag 1 bis 29?

Datum:

☐

MO

☐

DI

☐

MI

☐

DO

☐

FR

☐

SA

☐

SO

Dafür bin ich heute dankbar oder das hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Zitat des Tages:

Die größte Entdeckung meiner Generation ist, dass ein Mensch sein Leben ändern kann, indem er seine Einstellung verändert.  
William James

Besondere Interaktion mit anderen:

Bewegung:

Die gesunde Entscheidung des Tages:

Entspannung:





# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch  
festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Hier ist Platz für alles, was du sonst noch festhalten möchtest:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |

---

---

---

---

---

---



# Mindful Movember

Zack schon sind 30 Tage vorbei.

Hier ist Platz um weitere Gedanken oder Pläne festzuhalten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schön, dass du mitgemacht hast. Ich hoffe, es waren schöne Momente oder neue Erfahrungen dabei?

Über ein kurzes Feedback per Mail an:

[feedback@laufend-optimistisch.de](mailto:feedback@laufend-optimistisch.de) freue ich mich riesig!

*Jasmin*