

Wochenjournal

-

Weisheiten der Stoiker



© René Roldão, 2025
Alle Rechte vorbehalten.
Herausgeber: TheArtofHeart
Website: www.theartofheart.de
Druckort: amazon KDP

Zeichnung des Römischen Brunnens von ArtTower, verändert in Canva, bezogen über Pixabay und steht unter der Pixabay-Lizenz.

Bilder Seite 4 bis 7 von René Roldão, verändert in Canva.

Ornament von GDJ über Pixabay
und steht unter der Pixabay-Lizenz.

Obwohl die Zitate sorgfältig ausgewählt wurden, kann keine Gewähr für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Originalität übernommen werden. Der Leser wird gebeten, die Inhalte eigenständig zu prüfen.

Dieser Kalender darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Autors weder ganz noch teilweise reproduziert werden, es sei denn, es liegt eine schriftliche Genehmigung vor.



Dieser inspirierende Wochenkalender vereint zeitlose Weisheiten der Stoiker wie Marc Aurel und Seneca mit modernem Lebensstil. Jede Woche erwartet dich ein kraftvolles Zitat, das dir hilft, das Wesentliche im Leben zu erkennen und einen klaren Kopf zu bewahren.

Ob für den Alltag, berufliche Herausforderungen oder persönliche Weiterentwicklung – dieser Kalender bietet dir 52 Wochen voller Denkanstöße, die zu Gelassenheit, Selbstreflexion und innerer Stärke führen. Perfekt für alle, die sich nach mehr Achtsamkeit und Balance im Leben sehnen.

Die jeweilige Kalenderseite ist dabei ohne Datum versehen. Das heißt, du kannst dein eigenes Datum eintragen und jederzeit während des Jahres beginnen. Zusätzlich gibt es Notizseiten, damit du zum Beispiel die Fortschritte in deiner Entwicklung festhalten kannst.

Die Stoiker prägten das Denken über Tugend, Vernunft und Gelassenheit gegenüber dem Schicksal. Sie lehren uns, dass das wahre Glück und die innere Ruhe nicht in äußeren Umständen, sondern in unserer Haltung und Selbstbeherrschung liegen. Bis heute bieten sie tiefgehende Einsichten in ein erfülltes und tugendhaftes Leben.



*„Das Glück deines Lebens hängt von der
Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“*

Marc Aurel

-

Es gab eine Zeit, da lief Vieles in meinem Leben objektiv gut – doch innerlich war ich unzufrieden. Erst als ich bewusst begann, meine Gedanken zu lenken, änderte sich etwas: Ich suchte morgens gezielt nach drei kleinen Dingen, für die ich dankbar war. Es war erstaunlich, wie sich mein Gefühl für den Tag veränderte – nicht durch äußere Umstände, sondern durch meine Sichtweise. Glück ist oft weniger eine Frage des Schicksals als eine Entscheidung im Kopf.



WOCHENPLANER

Woche von:

Montag	Dienstag
Mittwoch	Donnerstag
Freitag	Samstag
Sonntag	TOP-PRIORITÄTEN



GEDANKEN

Welche Gedanken bestimmen derzeit deinen Alltag?

Welche drei kleinen Dinge könntest du heute bewusst wertschätzen?



GEDANKEN

Wie reagierst du, wenn deine Gedanken ins Negative kippen?

Was könntest du tun, um deinen inneren Fokus neu auszurichten?

