

Mein **TAGEBUCH** der
DANKBARKEIT





*Dies ist ein **Dankbarkeitstagebuch**, ein Notizbuch für deine täglichen Positivitätsübungen.*

Benutze es jeden Tag, morgens und abends.

*Liste **morgens** alle Dinge auf, für die du dankbar bist, und schreibe **abends** auf, was dich der Tag gelehrt hat.*

Bewahre es zusammen mit einem Stift auf deinem Nachttisch auf, damit du daran denkst, beim Aufwachen und vor dem Schlafengehen zu schreiben.

*Lies es, wann immer du **eine Portion Optimismus brauchst**. Es wird Balsam für deine Seele sein.*

Egal in welcher Situation... schließe deine Augen und denke an all die Dinge, für die du jetzt in deinem Leben dankbar sein könntest.





Name: _____

Datum: _____

Bemerkung:

„Dankbarkeit ist der Weg zum Herzen Gottes“





Morgen-Dankbarkeit

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

„Glück ist eine Gewohnheit“



Abend- Dankbarkeit

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was kann ich aus der heutigen Erfahrung lernen?

Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

„*Tu was du liebst*“



Morgen-Dankbarkeit

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

„Glück ist eine Gewohnheit“



Abend- Dankbarkeit

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was kann ich aus der heutigen Erfahrung lernen?

Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

„*Tu was du liebst*“



Morgen-Dankbarkeit

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

„Glück ist eine Gewohnheit“



Abend- Dankbarkeit

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was kann ich aus der heutigen Erfahrung lernen?

Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

„*Tu was du liebst*“



Morgen-Dankbarkeit

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

„Glück ist eine Gewohnheit“



Abend- Dankbarkeit

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was kann ich aus der heutigen Erfahrung lernen?

Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

„*Tu was du liebst*“



Morgen-Dankbarkeit

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

„Glück ist eine Gewohnheit“



Abend- Dankbarkeit

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was kann ich aus der heutigen Erfahrung lernen?

Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

„*Tu was du liebst*“



Morgen-Dankbarkeit

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

„Glück ist eine Gewohnheit“



Abend- Dankbarkeit

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was kann ich aus der heutigen Erfahrung lernen?

Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

„*Tu was du liebst*“



Morgen-Dankbarkeit

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

„Glück ist eine Gewohnheit“



Abend- Dankbarkeit

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was kann ich aus der heutigen Erfahrung lernen?

Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

„*Tu was du liebst*“



Morgen-Dankbarkeit

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

„Glück ist eine Gewohnheit“



Abend- Dankbarkeit

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was kann ich aus der heutigen Erfahrung lernen?

Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

„*Tu was du liebst*“



Infos

www.transformationswege.org

Nach einer Vorlage von Deepak Chopra