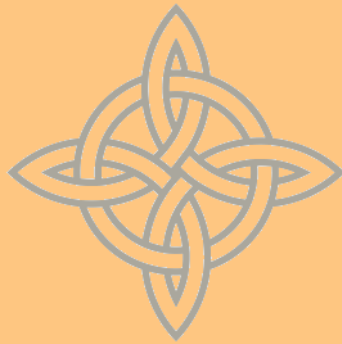


Mein **TAGEBUCH** der  
**DANKBARKEIT**





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?

---

---

---

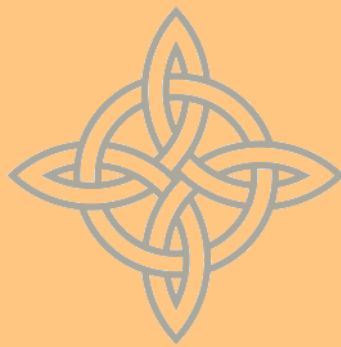
Wenn ich an morgen denke, freue ich mich auf...

---

---

---

*„Tu was du liebst“*



Infos

**[www.transformationswege.org](http://www.transformationswege.org)**

Nach einer Vorlage von Deepak Chopra