



## Tipps zum Dankbarkeitstagebuch!

Das Dankbarkeitstagebuch sollte ein hübsches Buch sein, in das Du gerne und oft schreiben magst. Optimal wäre es, wenn Du jeden Abend vor dem Schlafengehen Dein Dankbarkeitstagebuch nimmst, um dort mit Datum hinein zu schreiben.

Ich bin dankbar für...

Ich bin dankbar für...

Schreib so viele Dinge auf, wie möglich und fühle dann, wie es sich anfühlt, so viel Dankbarkeit zu empfinden. Also nicht nur aufschreiben, sondern vor allem FÜHLEN. Wenn Du das genau vor dem Schlafengehen machst, nimmst Du diese schönen Gedanken und Energien mit in den Schlaf und das wird Dir ein gutes Gefühl und Kraft für den nächsten Tag geben und Dich immer mehr auf das Positive in deinem Leben ausrichten. Denn es ist da, wir müssen es nur wieder lernen zu sehen.

Tipp für ein Dankbarkeitstagebuch „Paperblanks“.

## Tipps für Dein Tagebuch | Kalender

Das Tagebuch soll Dir helfen, Dich zu reflektieren, Dich zu loben und zu stärken und positive Ziele zu formulieren.

### **Teile Dein Tagebuch wie folgt auf:**

Ich bin heute stolz auf mich, weil ich...

Ich war heute achtsam mit mir, indem ich...

Heute habe ich mich gefreut, darüber dass...

Heute habe ich gelernt, dass...

Morgen möchte ich mehr...

## Reflektieren ist die halbe Miete!