

DATUM:

MO DI MI DO FR SA SO

Dankbarkeitstagebuch

Ich bin dankbar für ...





Das habe ich heute
Tolles erlebt ...



Heute habe ich Gutes
getan ...





**Positive
Affirmationen**



**Das mache ich
morgen besser**

Du bist nicht allein.



WOCHE:

Wochenreflexion

Meine Erfolge der Woche ...



Darauf freue ich mich ...



Das mache ich nächste Woche besser ...





„Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Francis Bacon

Die Vorteile von Dankbarkeit:

- senkt Stress
- ⌘
- reduziert Schlafstörungen
- ⌘
- stärkt das Immunsystem
- ⌘
- stärkt das Resilienz-Vermögen
- ⌘
- stärkt den achtsamen Umgang mit sich selbst & anderen
- ⌘
- macht glücklich

Wie glücklich war ich diese Woche?



Meine Ziele für kommende Woche:

	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Du bist nicht allein.

