




Glückstagebuch



Wofür bin ich heute dankbar?

Schreibe 3 Dinge auf, wofür du heute dankbar bist. Das können natürlich größere Dinge sein, aber auch Kleinigkeiten aus dem Alltag.

Montag 

1 _____

2 _____


3 _____

Dienstag 

1 _____

2 _____


3 _____

Mittwoch 

1 _____

2 _____

3 _____

Donnerstag 

1 _____

2 _____


3 _____

Freitag 

1 _____

2 _____


3 _____

Samstag 

1 _____

2 _____

3 _____

Sonntag 

1 _____

2 _____

3 _____

Schau dir nach dem Aufwachen deine Aufzeichnungen vom Vorabend an. Dann erinnerst du dich an das, was gestern gut war und startest positiv in den Tag.