

DANKBARKEITSTAGEBUCH

Ein Dankbarkeitstagebuch zu führen ist eine der effektivsten Dankbarkeitsübungen, um Dankbarkeit bewusst im Alltag zu praktizieren. Es hilft Ihnen, regelmäßig positive Momente festzuhalten und das Leben bewusster wahrzunehmen. Hier finden Sie eine Vorlage für ein Dankbarkeitstagebuch, das Sie für Ihre persönliche Entwicklung nutzen können.

Nehmen Sie sich einen Moment, um das aufzuschreiben, was Ihnen im Leben besonders wichtig ist und wofür Sie dankbar sind.

■ ICH BIN DANKBAR FÜR

Notieren Sie hier, wofür Sie grundsätzlich in Ihrem Leben dankbar sind.

■ ICH BIN HEUTE DANKBAR FÜR

Reflektieren Sie die positiven Dinge, die Ihnen am aktuellen Tag widerfahren sind.

■ SO WIRD DIESER TAG ZU EINEM GUTEN TAG

Setzen Sie sich ein Ziel, um den Tag bewusst zu gestalten. Was möchten Sie heute tun, um den Tag besonders gut zu gestalten? Vielleicht eine kleine Handlung, ein Vorsatz oder ein Gedanke?

■ HEUTE WILL ICH BESSER/ANDERS MACHEN ALS GESTERN

Kleine Schritte zur Selbstverbesserung tragen zur Dankbarkeit bei. Überlegen Sie, wie Sie sich heute ein kleines Stück weiterentwickeln oder verbessern können.

■ WAS IST HEUTE GUTES PASSIERT? / WAS HABE ICH HEUTE GUTES FÜR JEMAND ANDEREN GETAN?

Notieren Sie hier drei positive Dinge, die Ihnen heute begegnet sind oder ein Lächeln geschenkt haben. Diese Fragen helfen, das eigene Verhalten und seine Auswirkungen auf andere zu reflektieren.