

ANLEITUNG FÜR EIN DANKBARKEITS-TAGEBUCH

Dankbarkeit ist das stärkste positive Gefühl!



Aus der Reihe:
Positives Netzwerken
im Gehirn



Dein Dankbarkeitstagebuch

Kaufe dir ein schönes Notizbuch oder einen neutralen Kalender und trage jeden Tag folgende Punkte ein:

Die drei guten Dinge des Tages:

Was ist dir heute gut gelungen?

Was war heute schön?

Worüber hast du dich gefreut?

1.

2.

3.

Wem bist du heute dankbar?

Was durftest Du heute lernen?

Wer oder was hat dich herausgefordert?

Womit hast du nicht gerechnet?

Was hat dir heute geholfen?

Ein guter Hinweis?

Eine tolle Idee von dir?

Eine Unterstützung?

Worauf bist du heute stolz?

Vergesse nicht die kleinen Erfolge.

Die leisen Momente, in denen du etwas verändert hast.

Die Momente, in denen du jemanden unterstützt hast oder zum Lachen gebracht hast.

Und hier noch ein paar MUTMACHER:

Schöne Zitate machen Mut



„Tanze, als würde niemand zusehen.
Liebe, als würdest du niemals verletzt.
Singe, als würde niemand zuhören.
Lebe, als wäre der Himmel auf Erden.“

Mark Twain

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es,
alles beim Alten zu belassen und zu hoffen,
dass sich etwas ändert.“

Albert Einstein

„Nur wer selbst brennt,
kann Feuer in anderen entfachen.“

Augustinus Aurelius

„Unzufriedenheit ist der erste Schritt zum Erfolg.“
Oscar Wilde

„Du musst von dir großartige Dinge erwarten,
bevor du sie erreichen kannst.“
Michael Jordan

„Wenn deine Träume dir keine Angst machen,
sind sie nicht groß genug.“
Ellen Johnson-Sirleaf

„Das Leben beginnt
am Ende deiner Komfortzone.“

Neale Donald Walsch

Glücks 
Weiblen **Deine Morgen- und Abendrituale:**

Wie kannst Du den Tag am schönsten beginnen:

Denke dir schöne und freudige Worte für den Tag aus:

Mein Leben bereitet mir jeden Tag Freude

Ich lebe in Dankbarkeit und Freude

Ich bin offen für das Neue an diesem Tag

Ich freue mich darauf, an diesem Tag etwas Schönes zu entdecken

.
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .

Schließe deinen Abend mit schönen Ritualen ab:

- Ein Spaziergang
- Dein Dankbarkeitstagebuch führen
- Etwas Schönes zum Abend lesen
- Eine gemütliche Atmosphäre zaubern
- Einen Verwöhn-Abend für Deinen Partner
- .
-

Mach es dir schön in Deinem Leben!

**Verschwende deine kostbare Lebenszeit nicht mit
Grübeln und Sorgen!**

Sei stärker als deine Ängste!

Vertraue dir und freue dich daran, dass du eine besondere Idee unseres Schöpfers bist!