

Dankbarkeitstagebuch



Datum:

Ich bin dankbar für:

Was heute Gutes passieren wird:

Was ich heute für meine Life Balance tue:

Affirmation des Tages:

Welche positiven
Emotionen habe ich?:

Ich bin dankbar für:

- den Frühling und der Sonne
- meine Katzen
- finanzielle Sicherheit
- warme Socken
- Frühstück

Was heute Gutes passieren wird:

- Ich werde heute wieder an mir selbst arbeiten und erfolgreich sein.
- Ich werde heute Menschen begegnen, die freundlich sind.

Was ich heute für meine Life Balance tue:

- Achtsam sein
- meditieren
- gesundes essen genießen

Affirmation des Tages:

Ich bin geliebt.

Welche positiven Emotionen habe ich?:

- Zufriedenheit
- Glück
- Stolz
- Freunde