30-Tage-Tagebuch der Dankbarkeit

Tägliche Dankbarkeit üben

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

"Dankbarkeit macht aus dem, was wir haben, genug."

"Ein Dankbarkeitstagebuch lehrt den Kopf, das Gute zu bemerken."

"Schreibe eine gute Sache auf; morgen suchst du nach zwei."

Tag 1

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Fähigkeit, für die du dankbar bist

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 2

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas Schönes, das du bemerkt hast

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 3

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas an deinem Zuhause, das du liebst

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 4

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas Einfaches, das dich glücklich gemacht hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 5

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Buch, ein Lied oder eine Show, die dich inspiriert hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 6

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Person, die an dich geglaubt hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 7

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas, das du selbstverständlich nimmst, aber zu schätzen weißt

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 8

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine gesunde Entscheidung, die du heute getroffen hast

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 9

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Moment, in dem du jemandem geholfen hast

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 10

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas, das du selbstverständlich nimmst, aber zu schätzen weißt

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 11

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Fähigkeit, für die du dankbar bist

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 12

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Herausforderung, die du gut gemeistert hast

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 13

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Gespräch, das dir etwas bedeutet hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 14

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Buch, ein Lied oder eine Show, die dich inspiriert hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 15

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Ort, an dem du dich innerlich ruhig fühlst

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 16

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas, das dein Körper heute gut kann

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 17

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Gespräch, das dir etwas bedeutet hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 18

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Fähigkeit, für die du dankbar bist

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 19

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Ziel, dem du dankbar entgegenarbeitest

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 20

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas Einfaches, das dich glücklich gemacht hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 21

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Moment, in dem du jemandem geholfen hast

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 22

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas, das dein Körper heute gut kann

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 23

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Lektion, die du kürzlich gelernt hast

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 24

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Fähigkeit, für die du dankbar bist

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 25

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Fähigkeit, für die du dankbar bist

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 26

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein kleiner Erfolg, auf den du stolz bist

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 27

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas Schönes, das du bemerkt hast

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 28

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Buch, ein Lied oder eine Show, die dich inspiriert hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 29

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Buch, ein Lied oder eine Show, die dich inspiriert hat

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Tag 30

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Ziel, dem du dankbar entgegenarbeitest

Drei gute Dinge, die heute passiert sind:

1.

2.

3.

Eine Sache, die ich morgen anders mache:

Über diesen Ausdruck

30-Tage-Tagebuch der Dankbarkeit

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Drucke so viele Kopien, wie du möchtest – für dich, deine Familie oder den Unterricht.

Bitte nicht weiterverkaufen.

Mehr kostenlose Tagebücher und Planer: myebooksbuy.com/free-resources