DANKBARE MOMENTE

Tägliche Dankbarkeit üben

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

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

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

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

Tag 1

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 2

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Eine Erinnerung, bei der dir warm ums Herz wird

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, das dein Körper heute gut kann

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: Jemand, der deinen Tag besser 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: 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 6

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 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: Ein Ziel, dem du dankbar entgegenarbeitest

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 Gespräch, das dir etwas bedeutet hat

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 an deinem Zuhause, das du liebst

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: 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 12

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 13

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 14

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 15

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 16

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 17

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Etwas, auf das du dich freust

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: Etwas Schönes, das du bemerkt hast

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: 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 21

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 22

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 23

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 24

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 25

Heute bin ich dankbar für:

Impuls: Ein Moment, der dich heute zum Lächeln gebracht hat

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: 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 27

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 28

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 29

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 30

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:

Über diesen Ausdruck

DANKBARE MOMENTE

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