



So geht's:

Drucken Sie sich einmal das Cover und ein paar Folgeseiten für die kommenden Wochen aus, das reicht für den Anfang. Nehmen Sie sich jeden Abend fünf Minuten Zeit und überlegen Sie, wofür Sie an diesem Tag dankbar waren. Eine besondere Begegnung mit einem lieben Menschen? Ein schönes Erlebnis? Das inspirierende Buch, das Sie gerade lesen? Die Sonnenstrahlen, von denen Sie geweckt wurden?

Schreiben Sie etwa drei bis fünf Dinge auf – und bleiben Sie dran! Erwarten Sie keine Wunder von heute auf morgen. Aber das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs kann zu einem Ritual werden, das Sie dabei unterstützen kann, die Welt und Ihr Leben positiver wahrzunehmen.



Woche _____

Ich bin heute dankbar für...

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:



Woche _____

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung, die ich gemeistert habe...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...
