



Dein Dankbarkeits *Journal*

Inspire Yourself by Antonella Patitucci

Morgendliche Dankbarkeit.

Datum:

Indem du dich auf das konzentrierst, was in deinem Leben gut ist, und darauf, wie du Dinge verbessern kannst, mit denen du nicht zufrieden bist, bekommst du mehr Klarheit in deinem Leben und trainierst dich, positive Dinge in deinem Leben wahrzunehmen.

Drei Dinge, für die ich dankbar bin:

Worauf ich mich freue:

Tägliche Affirmationen:

Was meinen Tag fantastisch macht:

Tägliche Positivität

Datum:

Ich bin dankbar für...

Tägliche Affirmationen...

Tägliche Absichten...

Tägliche Reflexionen...

Abendliche Dankbarkeit.

Datum:

Drei großartige Dinge, die heute passiert sind:

Menschen, für die ich dankbar bin:

Dinge, für die ich dankbar bin:

Dinge, die ich tun kann, um morgen noch besser zu werden:

Einseitiges Journal.

Date:

Morgen:

Ich bin dankbar für..

Ich freue mich auf:

Kraftvolle Affirmation:

Abend:

Gute Dinge, die heute passiert sind:

Dinge, die ich tun kann, um morgen noch besser zu werden:

Wöchentliche Dankbarkeit.

Datum:

Ich bin dankbar für..

Wieso?

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

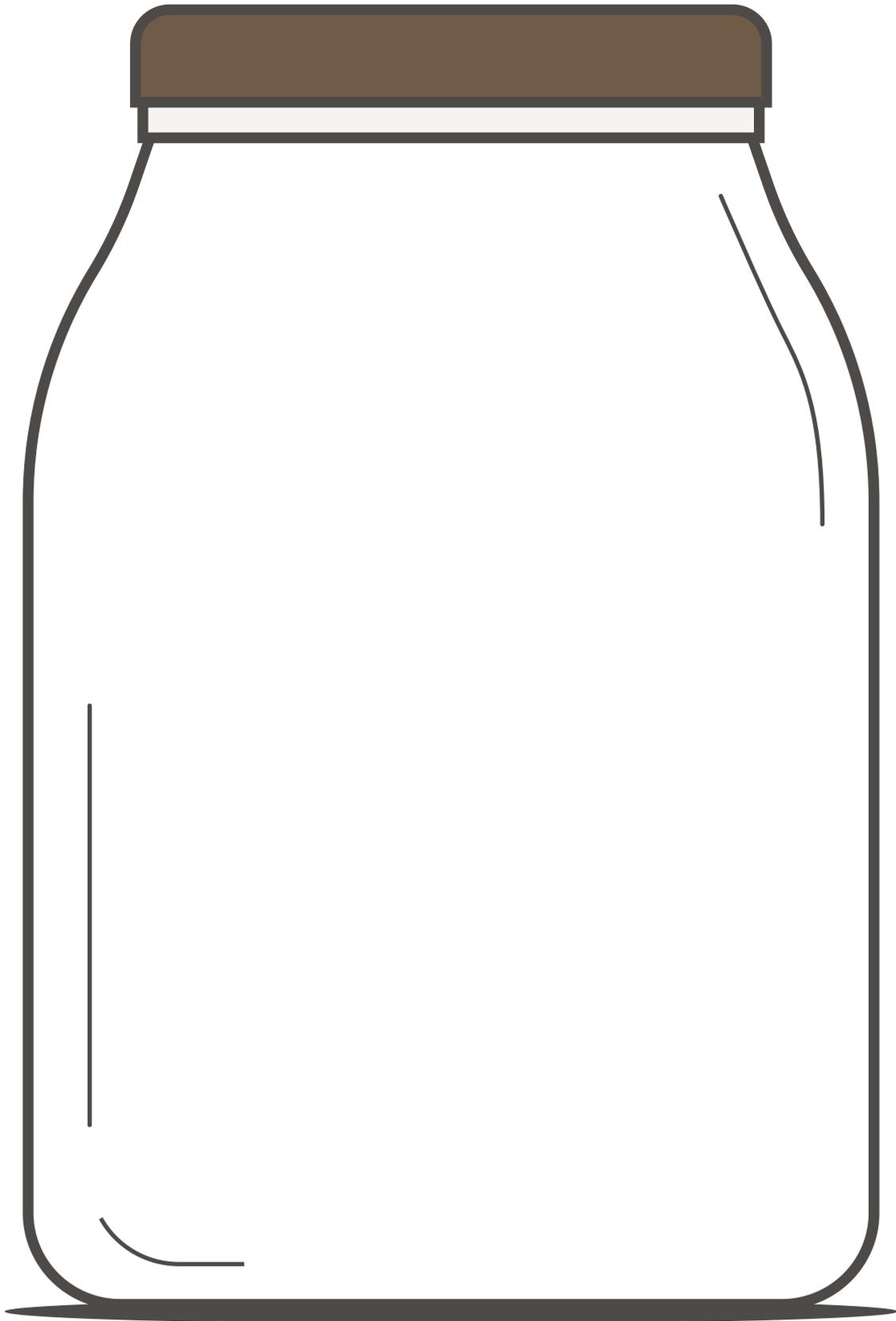
Saturday

Sunday

Dankbarkeits-Glas.

Datum:

Nimm dir etwas Zeit, um über die Menschen, Erfahrungen und Dinge in deinem Leben nachzudenken, für die du wirklich dankbar bist, und lege sie in dieses Dankbarkeitsglas! Das Ziel ist es, das Glas bis zum Deckel zu füllen, damit du zurückkommen und über die Dinge nachdenken kannst, die du aufgeschrieben hast, wenn du dich ein bisschen traurig fühlst.



Dankbarkeits-Arbeitsblatt.

Datum:

Heute bin ich dankbar für:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Menschen, für die ich dankbar bin:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Es ist etwas Großartiges passiert:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Meine besten Erinnerungen:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Erfolgserlebnisse:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dinge, die mich zum Lächeln gebracht haben:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Meine Affirmationen.

Datum:

Manchmal bleibt man einfach in einer Schleife der Negativität stecken. Positive Affirmationen sind ein hervorragendes Mittel, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Sie können sich Affirmationen als ein Mauerwerk vorstellen, das Sie für produktivere und positivere Ergebnisse bei allem, was Sie tun, legen können.

"Ich bin nicht meine Fehler"

"Ich bin der guten Dinge würdig"

"Obwohl ich immer nach Besserem strebe, bin ich schon gut genug"

"Ich entscheide mich, positiv zu sein, weil es einfach produktiver ist"

"Was ich gebe, ist das, was ich auf lange Sicht erhalte."

"Ich mache vielleicht Fehler, aber ich lerne immer, sie nicht zu wiederholen".

"Hindernisse helfen mir zu lernen und zu wachsen".

"Ich bin ein gebender Mensch"

"Ich kann alle meine Träume wahr werden lassen, wenn ich mich anstrenge."

"Jeden Tag strebe ich danach, ein besserer Mensch zu sein als gestern".

"Wo andere Probleme sehen, sehe ich Chancen".

Meine wichtigsten Affirmationen:

