

# Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Francis Bacon

**Datum und Wochentag:** .....

Ein **Dankbarkeits-Tagebuch** sollte man mindestens 3 Wochen lang täglich führen. Und dann Bilanz ziehen. Gutes Gelingen.

Happy Morning **Dafür bin ich von HERZEN dankbar**

1) .....

2) .....

3) .....

Happy Morning **Meine Erwartungen und meine Bitten für den heutigen Tag**

.....

.....

.....

.....

Happy Morning **Ich bekenne bewusst positive Worte über mich: z.B. dass ich geliebt, wertvoll, schön, begabt, kreativ ... bin.**

.....

.....

**Nimm Dir am Abend vor dem zu Bett gehen bewusst einige Minuten Zeit, um den Tag revue passieren zu lassen. Die untenstehenden Fragen helfen Dir dabei. Notiere es auf, genieße diese Momente der Ruhe und des Innehaltens.**

Gute Nacht **Wo habe ich mich heute verschenkt und etwas Gutes für jemanden getan?**

.....

.....

Gute Nacht **Was habe ich Wichtiges oder Neues gelernt? Wo habe ich heute gut zu mir geschaut?**

.....

.....

Gute Nacht **Folgende kleine oder grosse Dinge haben diesen Tag besonders gemacht:**

.....

.....

.....

.....

## **Einige Zitate zum Thema Dankbarkeit**

- Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens. | Wer dankbar ist, hat schon genug.
- Wer Gott dankt, macht den Weg frei für Hilfe. | Seid dankbar in allem, das ist Gottes Wille.

**Es gibt geniale Dankbarkeits-Tagebücher zu kaufen, die uns helfen, im Alltag glücklicher zu werden!**