

# **DANKBARKEIT-TAGEBUCH**

Ein Journal für Dankbarkeit und Selbstreflexion





Morgen

Datum : -----

S M D M D F S

Was hast du geträumt?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dankbarkeits- Tagebuch

3 Dinge, für die für  
die ich dankbar bin:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Etwas, das mich inspiriert:

Heute fühle ich mich :



Energie



3 Dinge sind mir klar geworden:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# Nacht

Wie war Ihr Tag?



3 Drei Siege :

- 
- 
- 

Eine Sache, die ich  
gelernt habe,

Eine Sache, die ich hätte tun können  
heute verbessern können

Und wie ich es tomorrow anwenden kann:

Morgen

Datum : -----

S M D M D F S

Was hast du geträumt?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dankbarkeits- Tagebuch

3 Dinge, für die für  
die ich dankbar bin:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Etwas, das mich inspiriert:

Heute fühle ich mich :



Energie



3 Dinge sind mir klar geworden:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Nacht

Wie war Ihr Tag?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Drei Siege :

- 
- 
- 

Eine Sache, die ich  
gelernt habe,

---

---

---

Eine Sache, die ich hätte tun können  
heute verbessern können

Und wie ich es tomorrow anwenden kann:

---

---

---

Morgen

Datum : -----

S M D M D F S

Was hast du geträumt?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dankbarkeits- Tagebuch

3 Dinge, für die für  
die ich dankbar bin:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Etwas, das mich inspiriert:

Heute fühle ich mich :



Energie



3 Dinge sind mir klar geworden:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Nacht

Wie war Ihr Tag?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Drei Siege :

○

○

○

Eine Sache, die ich  
gelernt habe,

Eine Sache, die ich hätte tun können  
heute verbessern können

Und wie ich es tomorrow anwenden kann:

---

---

---

---

Morgen

Datum : -----

S M D M D F S

Was hast du geträumt?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dankbarkeits- Tagebuch

3 Dinge, für die für  
die ich dankbar bin:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Etwas, das mich inspiriert:

Heute fühle ich mich :



Energie



3 Dinge sind mir klar geworden:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Nacht

Wie war Ihr Tag?



3 Drei Siege :

Eine Sache, die ich  
gelernt habe,

Eine Sache, die ich hätte tun können  
heute verbessern können

Und wie ich es tomorrow anwenden kann: