



MEIN DANKBARKEITSJOURNAL

DATUM

HEUTE FÜHLE ICH MICH

POSITIVE AFFIRMATION DES TAGES

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ

MEHR DAVON:

WENIGER DAVON:

MEIN LIEBLINGSMOMENT DES TAGES

ICH FREUE MICH MORGEN AUF



DANKBARKEITS

MONATSBERICHT

MEINE ZIELE FÜR DIESEN MONAT SIND

WIE FÜHLE ICH MICH?

WIE MÖCHTE ICH MICH FÜHLEN?

WORAUF MÖCHTE ICH MICH MEHR FOKUSSIEREN?

NOTIZEN



DANKBARKEITS

MONATSBERICHT

MEINE HIGHLIGHTS DES MONATS

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

WAS HABE ICH NEUES GELERNT/ERKANNT?

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN HATTE ICH?

WAS HAT MIR DIESEN MONAT SEHR GUT GETAN?

HAT MIR DAS DANKBARKEITSJOURNAL DIESEN MONAT GEHOLFEN?

JA

VIELLEICHT

NEIN