



WENN DU
LIEBST,
WAS DU
HAST,
HAST DU ALLES,
WAS DU
BRAUCHST

DAS DANKBARKEITS-TAGEBUCH



In unserem normalen Alltag beschäftigen wir uns selten mit Dankbarkeit. Dabei gibt es so vieles, wofür wir dankbar sein können. Das beginnt schon morgens, wenn wir die Augen aufschlagen. Wir dürfen einen neuen Tag erleben, unzählige Möglichkeiten liegen vor uns ausgebreitet. Vielleicht scheint die Sonne. Oder wir sehen auf dem Weg zur Arbeit ein Eichhörnchen den Baum hinaufhuschen. Den Tag verbringen wir in einem Beruf, der uns im besten Fall erfüllt, im schlechtesten zumindest ernährt. Abends gehen wir dann zum Sport oder ins Kino. Können gemeinsam mit unseren Liebsten den Tag ausklingen lassen. Wir schlafen geborgen in einem kuscheligen Bett und können am nächsten Morgen wieder neu in das Leben starten.

Es gibt so vieles, wofür wir dankbar sein können. Wir müssen es uns nur bewusst machen. Und genau dabei hilft dir dieses Tagebuch. Indem du jeden Tag einträgst, wofür du dankbar bist, wirst du merken, wie dir die kleinen Dinge auffallen, die bisher vielleicht an dir vorübergegangen sind, ohne bemerkt zu werden. Zwischendurch findest du Anregungen, wofür du dankbar sein kannst. Sei es die Natur, deine Familie oder die Zukunft, die vor dir liegt. Das Leben ist ein Wunder.

Sei dankbar!



DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

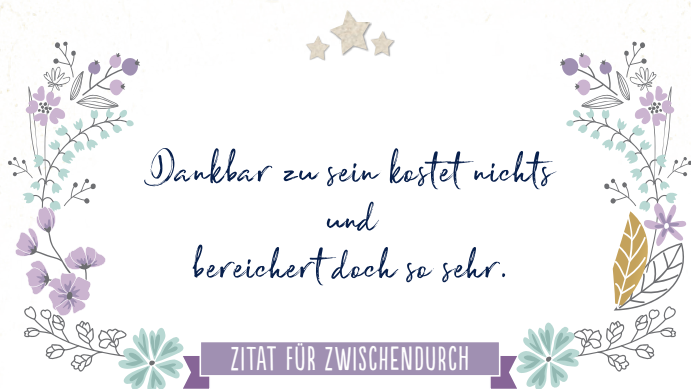
Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....



Dankbar zu sein kostet nichts
und
bereichert doch so sehr.

ZITAT FÜR ZWISCHENDURCH

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

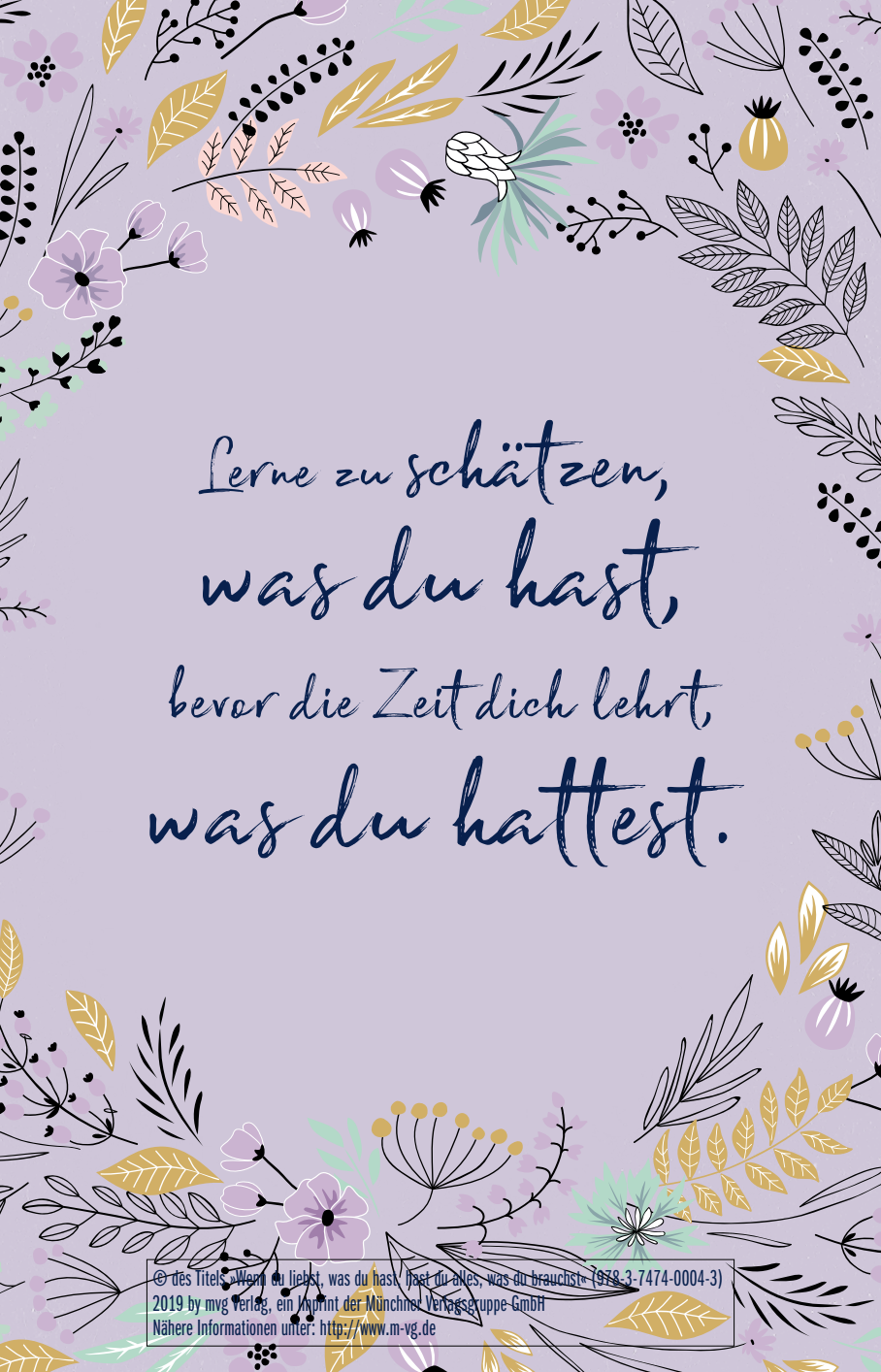
Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....



Lerne zu schätzen,
was du hast,
bevor die Zeit dich lehrt,
was du hattest.



Du kannst dich beschweren über zu große Hitze oder zu kalte Temperaturen. Du kannst dich aber auch einfach an der vielfältigen Natur erfreuen. Ein lauer Sommerabend mit leichter Brise, das Gesicht der Sonne zugewandt; das Farbenspiel von buntem Herbstlaub; das Knirschen des ersten Schnees unter den Füßen; die ersten Maiglöckchen, die sich ihren Weg bahnen, um den Frühling zu begrüßen.

Wofür bist du dankbar?

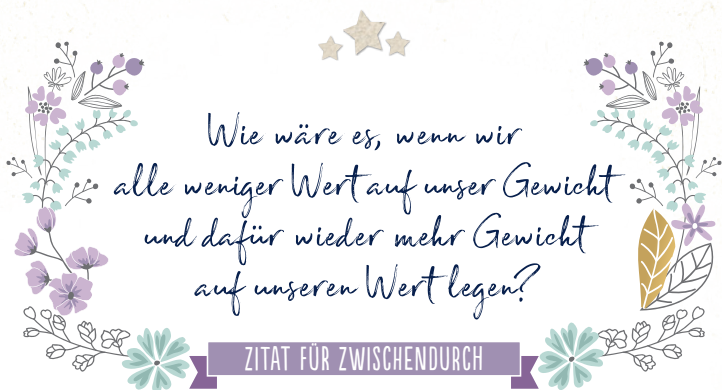
.....

.....

.....

.....

.....



Wie wäre es, wenn wir
alle weniger Wert auf unser Gewicht
und dafür wieder mehr Gewicht
auf unseren Wert legen?

ZITAT FÜR ZWISCHENDURCH

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....

DATUM:

.....

Heute bin ich dankbar für:

.....

.....

.....

.....