Name:_____ Datum:_____

# Dankbarkeits-Glas

In das Glas unten kannst du alles hineinschreiben, wofür du dankbar bist!

Lass dein Dankbarkeitsglas sich füllen – mit kleinen und großen Dingen, die dein Herz berühren.

# TÄGLICHE DANKBARKEIT

/ /

HEUTE FÜHLE ICH MICH

| POSITIVE AFFIRMATIONEN |
| --- |
| |

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

1 _____

2 _____

3 _____

DARAUF BIN ICH STOLZ:

MEIN HEUTIGER LIEBLINGSMOMENT

MORGEN FREUE ICH MICH AUF ...

# DANKBARKEIT

MONATLICHE VORSCHAU

/ /

## DIE INTENTION DIESES MONATS IST ...

| WIE FÜHLST DU DICH? | WIE MÖCHTEST DU DICH FÜHLEN? |
| --- | --- |
| | |

## WORAUF MÖCHTEST DU DEINE ENERGIE RICHTEN?

*Notizen:*

# DANKBARKEIT

HAPPY MINDS

MONATLICHER RÜCKBLICK

/ /

## HIGHLIGHTS DES MONATS

1 _____

2 _____

3 _____

## WAS HAST DU DIESEN MONAT NEU GELERNT?

## WELCHE HERAUSFORDERUNGEN HAST DU GEMEISTERT?

## WAS WAR DAS BESTE, DAS DU IM VERGANGENEN MONAT FÜR DICH SELBST GETAN HAST?

## HAT DIR DAS PRAKTIZIEREN VON DANKBARKEIT IN DIESEM MONAT GEHOLFEN?

JA | VIELLEICHT | NEIN