

Dankbarkeitstagebuch

Mit dieser Vorlage kannst du etwas für dein Glück tun, wann und so oft du willst

Einfach Seiten 2-4 mehrfach ausdrucken!



philosify

von Dr. Hendrik Wahler

Mein Dankbarkeitstagebuch

Datum: Ort & Zeit: Stimmung:

Für welche Dinge bin ich unendlich dankbar?

Für welche Dinge könnte ich dankbar sein, wenn ich unbedingt möchte?

*Welche 3 Dinge würde ich nicht einmal für 10 Millionen Euro verkaufen?
(z.B. mein rechtes Bein, mein Kind, meine Gesundheit)*

Was habe ich bereits alles, das mir Geld, Status oder beruflicher Erfolg niemals bringen kann?

Was habe ich bereits jetzt, das ich mir (paradoxe Weise) von zukünftigem Berufserfolg verspreche?

(z.B. Zeit zu tun, was mir Spaß macht; mein Leben genießen; mir keine Sorgen machen; reisen)

In Demut und Mitgefühl üben: Welche Dinge müssen andere Menschen auf der Welt erleben, die mir erspart bleiben? Welche Probleme haben andere Menschen in dieser Welt, die ich nicht habe?

(z.B. Extremsituationen wie Krieg, Gewalterfahrungen, politische Gefangenschaft; radioaktives oder chemisch verseuchtes Wohngebiet; Verlust eines geliebten Menschen; Verstümmelung)