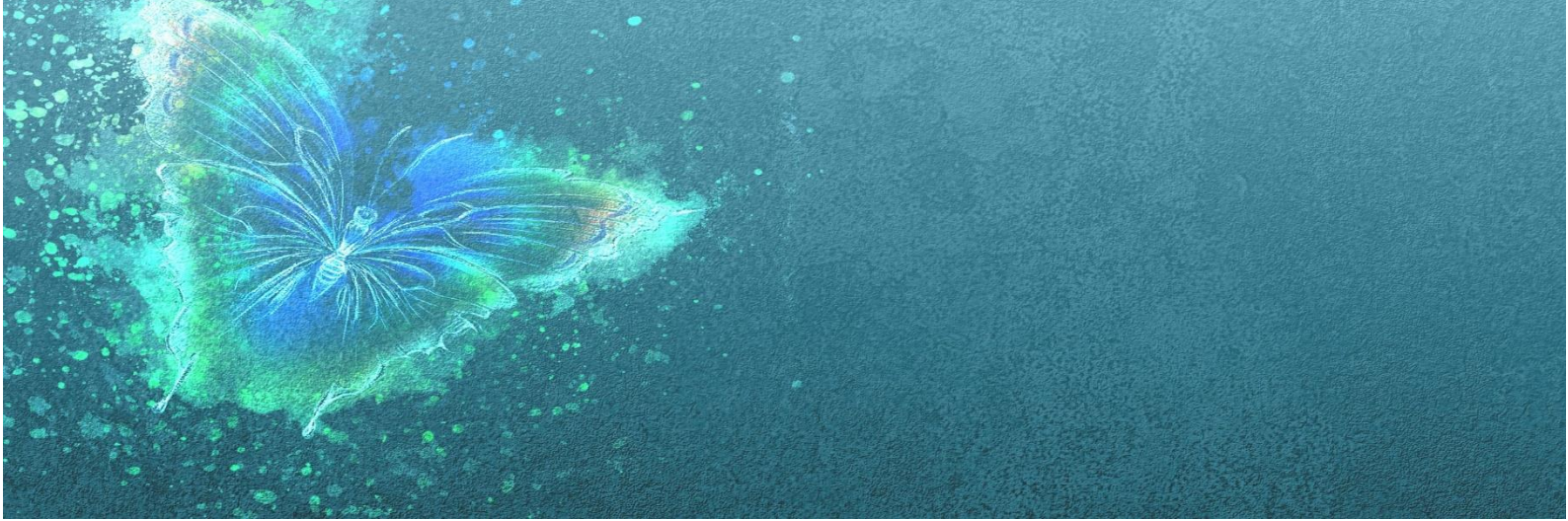


Mein
Dankbarkeits-
Tagebuch





Ich freue mich sehr, dass du dich für einen Perspektivenwechsel entschlossen hast und dich einfach auf eine positive Sicht fokussieren möchtest. Was sich in der Theorie leicht anhört, ist jedoch in der Praxis manchmal nicht ganz so leicht umzusetzen.

Und dafür ist dieses 4-Wochen-Dankbarkeitstagebuch genau der richtige Einstieg. Mit einfachen sowie kleinen Fragen am Morgen und am Abend startest du in deine tägliche Dankbarkeitspraxis durch.

Den Morgen mit einem positiven Gefühl beginnen und den Abend mit der glücklichen sowie erfüllten Gewissheit beenden, dass sehr viel Schönes, Wundervolles und Hinreißendes in nur 24 Stunden passieren kann. Dinge, die meist schnell im Alltag untergehen.

Dieses kleine Dankbarkeits-Tagebuch hilft dir dabei, genau diese Dinge festzuhalten. Auch habe ich einen Wochenrückblick mit eingefügt. Dieser ermöglicht dir noch einmal über die schönsten Momente der Woche zu reflektieren und deine gesamten positiven Gedanken, Erlebnisse, Erkenntnisse und Ideen festzuhalten.

Mit deinem 4-Wochen-Tagebuch kannst du dir innerhalb der nächsten 28 Tage eine Routine angewöhnen, die dich täglich auf deine positiven Gedanken aufmerksam macht und dich achtsam durch dein Leben trägt.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem Dankbarkeitstagebuch.

In Liebe

deine Maia Luna



www.maia-lebensberatung.com

Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?

Mein



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?

Mein



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?

Mein



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?



Datum:

Wofür bin ich heute *dankbar*?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Morgen*

Endlich *Zeit für mich* – so mache ich heute meinen Tag wundervoll ...

Meine *positive Affirmation* für heute ist ...

Was hat mich heute *glücklich* gemacht?

1. _____
2. _____
3. _____

Mein *Abend*

Meine *schönsten Momente* des Tages?

Was habe ich heute *Gutes für jemanden* getan?

Mein





Rechtliche Informationen

© Maia Lebensberatung 2022 – Peggy Wolf
Mediale Beratung und Coaching
E-Mail: info@maia-lebensberatung.com

Jede Verwertung der Inhalte (z. B. in Form von Vervielfältigungen, Übersetzungen oder Weiterverarbeitung in elektronischen Systemen) ohne unsere ausdrückliche, schriftliche Zustimmung ist nicht gestattet.

Bildnachweis: Bild von [JL G](#) auf [Pixabay](#)



www.maia-lebensberatung.com