



Mein Dankbarkeits-Journal

Ein tägliches Ritual für mehr Leichtigkeit & Freude

"Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben, in genug." – Melody Beattie

Datum: _____ Stimmung heute: 😊 😐 😞 😭 😓

✨ 3 Dinge, für die ich heute dankbar bin

1.

2.

3.

💛 Eine Person, der ich heute dankbar bin

Wer?

Warum?



Mein kleines Glück heute – in 3 Kategorien

Körper	Seele	Alltag
<hr/>	<hr/>	<hr/>



Was hat mich heute positiv überrascht?

Meine Affirmation für heute: „Ich bin genug. Ich habe genug. Ich tue genug.“