

# DANKBARKEIT

MONATLICHE VORSCHAU

/ /

DAS ZIEL DIESES MONATS IST

---

---

---

WIE FÜHLST DU DICH?	WIE WILLST DU DICH FÜHLEN?
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

WORAUF WILLST DU DEINE ENERGIE  
KONZENTRIEREN?

---

---

---

*Notes*

---

---

---

# TÄGLICHE DANKBARKEIT

/ /

HEUTE FÜHLE ICH MICH

POSITIVE AFFIRMATIONEN

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

- 1
- 2
- 3

ETWAS WORAUF ICH STOLZ BIN

MEHR DAVON:

  
  
  
  

WENIGER HIERVON:

  
  
  
  

MEIN LIEBLINGSMOMENT DES TAGES

MORGEN FREUE ICH MICH AUF

# DANKBARKEIT

MONATLICHER RÜCKBLICK

/ /

## HIGHLIGHTS DES MONATS

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

WAS IST ETWAS NEUES, DASS DU GELERNT HAST?

---

---

---

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN HAST DU GEMEISTERT?

---

---

---

WAS IST DAS BESTE, WAS DU IM LETZTEN MONAT  
FÜR DICH GETAN HAST?

---

---

---

HAT DIR DIE PRAXIS DER DANKBARKEIT DIESEN  
MONAT GEHOLFEN?

JA

ETWAS

NEIN

DATE

*Mood*

DAILY JOURNAL

YOUR THOUGHTS

WICHTIG

- 
- 
- 
- 

IDEEN

- 
- 
- 
-