

Ich bin dankbar für ...

1. Ein schönes Ereignis aus den letzten Tagen

2. Eine Person aus meinem Umfeld

3. Eine Sache/Person aus meinem beruflichen Umfeld

4. Eine Kindheits-erinnerung

4. Eine Erfahrung

6. eine Sache aus meinem Alltag

7. Eine neue Erfahrung, die ich gemacht habe

8. Eine Person aus meiner Familie

9. Etwas, das mir gehört

10. Ein schöner Moment aus einem Urlaub

11. Eine meiner Charaktereigenschaften

12. Eine Veränderung

13. Etwas, das ich aus einer schwierigen Zeit mitgenommen habe

14. Einen Moment des heutigen Tages

15. Einen Song, der mich glücklich macht

16. Ein schönes Buch, das ich gelesen habe

17. Etwas aus der Natur

18. Eine Eigenschaft meines Partners

19. Etwas schönes aus meinem Heimatland

20. Für einen Urlaubsort

21. Ein Gespräch aus den letzten Tagen

22. Eine Situation aus den letzten Tagen

23. Eine langjährige Freundin/Freund

24. Etwas schönes aus meiner Heimat

25. Small Talk der letzten Tage

26. Mein Alltag

27. Eine neuere Bekanntschaft

28. Etwas aus meinem Zuhause

29. Den schönsten Moment in meinem Leben

30. Etwas, das mir gerade in den Sinn kommt

31. ein Geschenk

.....

.....

.....

.....

So funktioniert es

Lebe Dein Leben in **DANKBARKEIT** und Du wirst Dein Leben positiv verändern.

Wichtig ist die Routine.

Dankbarkeit kann und muss trainiert werden wie ein Muskel. Nur, wer die Dankbarkeit als festen Bestandteil in seinen täglichen Alltag integriert, wird die vielen positiven Veränderungen spüren.

Es gibt einige Möglichkeiten wie Du Dankbarkeit in Dein Leben integrieren kannst.

Mit dem HappyLog Freebie „Dankbarkeits-Monat“ kannst Du eine dieser Möglichkeiten ausprobieren.

Im Gegensatz zum Dankbarkeitstagebuch, bei dem Du Deinen Blick gezielt auf den aktuellen Tag lenkst, wird mit meinem Freebie „Dankbarkeits-Monat“ Dein Blick auf verschiedene Dinge in Deinem Leben gelenkt.

Ich gebe Dir jeden Tag des Monats ein Thema und Du darfst notieren, wofür Du dankbar bist. Am Ende des Monats hast Du auf einer Seite Deine bunte Dankbarkeits-Palette – Dein wunderbares Leben!

Du lenkst einen Monat Deinen Fokus auf all das Gute und Schöne in Deinem Leben und wirst erstaunt sein, für was Du alles dankbar sein kannst.

Zukünftig wirst Du all diese Dinge bewusster wahrnehmen.

Starte in Deinen ersten Dankbarkeits-Monat und entdecke Dein Leben neu!

www.happylog.de