



5 MINUTEN-DANKBARKEIT TAGEBUCH



Einfach für
jeden Tag
ausfüllen und
reflektieren



5 Minuten täglich für deine
persönliche Reflektion und
Achtsamkeit. Du kannst die Inhalte
in nur wenigen Minuten ausfüllen,
um die positiven Momente
des Tages festzuhalten

MONTAG

Datum:

Affirmation des Tages:

5 Dinge/Erlebnisse/Begegnungen, für die ich heute dankbar bin

1	
2	
3	
4	
5	

DIENSTAG

Datum:

Affirmation des Tages:

5 Dinge/Erlebnisse/Begegnungen, für die ich heute dankbar bin

1	
2	
3	
4	
5	

MITTWOCH

Datum:

Affirmation des Tages:

5 Dinge/Erlebnisse/Begegnungen, für die ich heute dankbar bin

1	
2	
3	
4	
5	

DONNERSTAG

Datum:

Affirmation des Tages:

5 Dinge/Erlebnisse/Begegnungen, für die ich heute dankbar bin

1	
2	
3	
4	
5	

FREITAG

Datum:

Affirmation des Tages:

5 Dinge/Erlebnisse/Begegnungen, für die ich heute dankbar bin

1	
2	
3	
4	
5	

SAMSTAG

Datum:

Affirmation des Tages:

5 Dinge/Erlebnisse/Begegnungen, für die ich heute dankbar bin

1	
2	
3	
4	
5	

SONNTAG

Datum:

Affirmation des Tages:

5 Dinge/Erlebnisse/Begegnungen, für die ich heute dankbar bin

1	
2	
3	
4	
5	