



Das Dankbarkeits- tagebuch

"Die Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben, in Fülle." - Aesop

Bist du Dankbar? Weisst du, dass Dankbarkeit dein Gehirn sozusagen umbaut und damit dein Leben verändert?

Dankbarkeit kann nachweislich viele positive Veränderungen in deinem Gehirn bewirken.

Hier sind einige Erkenntnisse aus der Forschung:

Wenn du dankbar bist, aktivierst du dein Belohnungssystem im Gehirn. Dadurch kannst du positive Emotionen und Glücksgefühle erleben, die dich insgesamt glücklicher und zufriedener machen.

Stress und negative Emotionen wie Ärger, Angst und Depression werden reduziert, deine Stimmung verbessert sich und das Risiko für psychische Erkrankungen wird verringert.

Dankbarkeit kann positive Emotionen wie Freude, Liebe, Mitgefühl und Großzügigkeit in deinem Alltag verstärken. Dadurch fühlst du dich mit anderen verbunden und kannst deine sozialen Beziehungen intensivieren.

Im Gefühl der Dankbarkeit kannst du besser mit Herausforderungen und schwierigen Lebenssituationen umgehen.

Indem du dich auf das Positive konzentrierst und dankbar für das bist, was du hast, stärkst du deine Resilienz und erholst dich schneller von Rückschlägen. Im Tagesrückblick erscheint dein Tag in einem anderen Licht.

Zudem wurde bewiesen, dass Dankbarkeit mit einer besseren Schlafqualität verbunden ist.

Indem du dich vor dem Schlafengehen auf dankbare Gedanken konzentrierst, diese in diesem Dankbarkeitstagebuch notierst, kannst du deinen Geist beruhigen und entspannter einschlafen.

Ist das nicht faszinierend?

5 Minuten täglich können dein Leben verändern und dein Gehirn trainieren, positiver und glücklicher zu sein.

Zusammengefasst ist ein Dankbarkeitstagebuch ist eine großartige Möglichkeit, Dankbarkeit zu fördern und positivere Gedanken zu entwickeln.

Hier sind einige Vorschläge, was du in dein Tagebuch aufnehmen könntest:

1. Tägliche Einträge

Schreib jeden Tag drei bis fünf Dinge auf, für die du dankbar bist. Das können große oder kleine Dinge sein, wie zum Beispiel eine Tasse Kaffee am Morgen, ein offenes Gespräch mit einem Freund oder eine schöne Landschaft, die du gesehen hast.

2. Besondere Momente

Notiere besondere Momente oder Ereignisse, die dich innerlich sehr berührt haben. Das können Erfolge, Begegnungen oder schöne Erlebnisse sein.

3. Menschen

Schreib auf, für welche Menschen du in deinem Leben dankbar bist und warum. Vielleicht Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, Fremde, Pioniere der Living Earth oder andere wichtige Menschen in deinem Leben.

4. Gesundheit

Notiere, wofür du in Bezug auf deine Gesundheit dankbar bist. Das kann deine körperliche Gesundheit, deine psychische Gesundheit oder bestimmte gesundheitliche Fortschritte betreffen.

5. Natur und Umwelt

Halte fest, für welche Aspekte der Natur oder Umwelt du dankbar bist. Das können Sonnenuntergänge, Spaziergänge in der Natur oder einfach die Schönheit der Welt um dich herum sein.

Gerade öffnen sich hier täglich Rosenknospen- was unglaublich schön ist und mir morgens ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

6. Herausforderungen

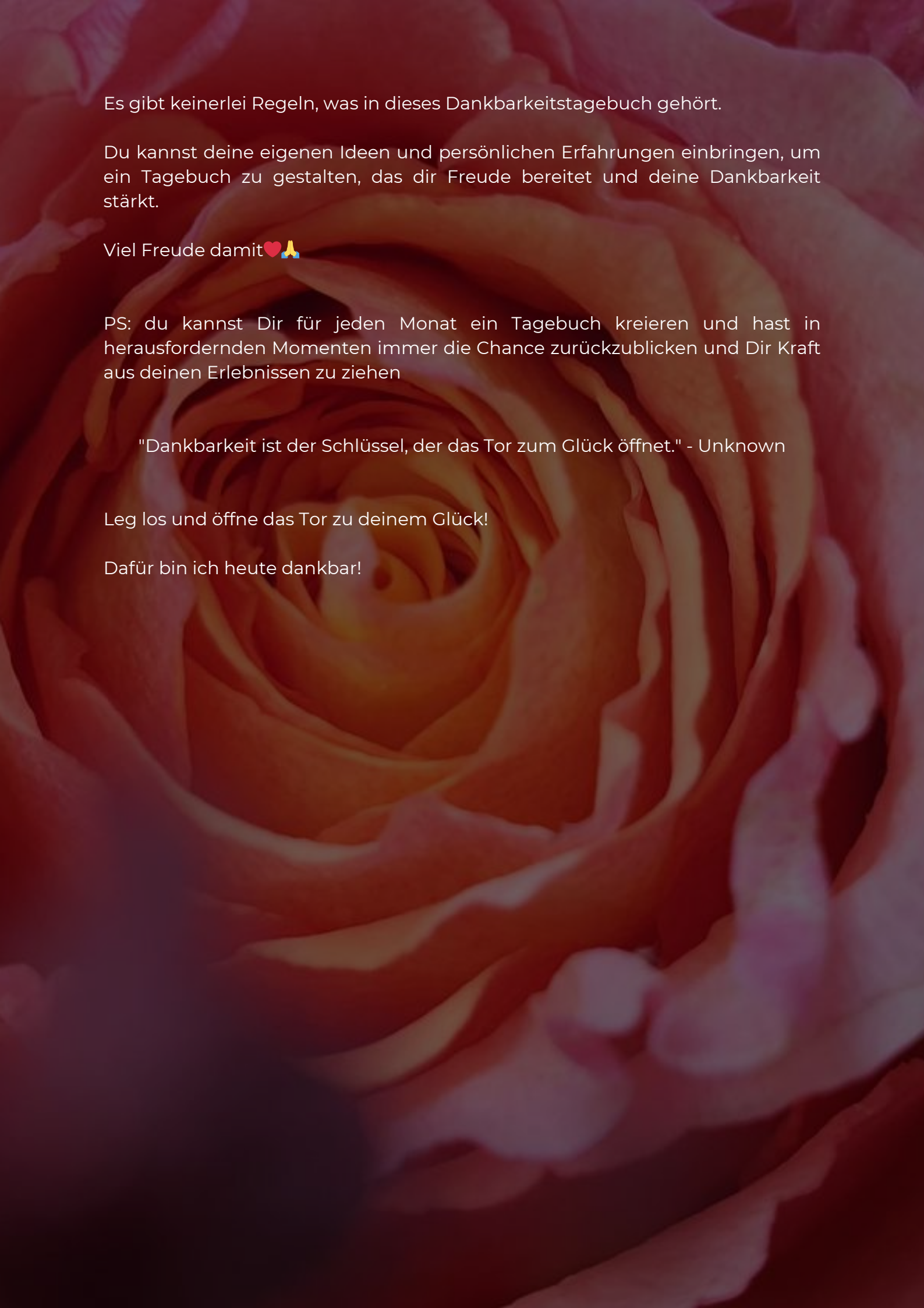
Schreib auf, wofür du auch in herausfordernden Zeiten dankbar bist. Das können Lektionen, persönliches Wachstum oder Unterstützung von anderen sein.

7. Zitate oder Inspirationen

Füge deinem Tagebuch Zitate oder inspirierende Gedanken hinzu, die dir helfen, deine Dankbarkeit zu fördern.

8. Selbstreflexion

Nutze das Tagebuch, um über deine eigenen Stärken, Erfolge und persönliches Wachstum nachzudenken und dankbar dafür zu sein.



Es gibt keinerlei Regeln, was in dieses Dankbarkeitstagebuch gehört.

Du kannst deine eigenen Ideen und persönlichen Erfahrungen einbringen, um ein Tagebuch zu gestalten, das dir Freude bereitet und deine Dankbarkeit stärkt.

Viel Freude damit❤️🙏

PS: du kannst Dir für jeden Monat ein Tagebuch kreieren und hast in herausfordernden Momenten immer die Chance zurückzublicken und Dir Kraft aus deinen Erlebnissen zu ziehen

"Dankbarkeit ist der Schlüssel, der das Tor zum Glück öffnet." - Unknown

Leg los und öffne das Tor zu deinem Glück!

Dafür bin ich heute dankbar!

Monat:

Tag 1

Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

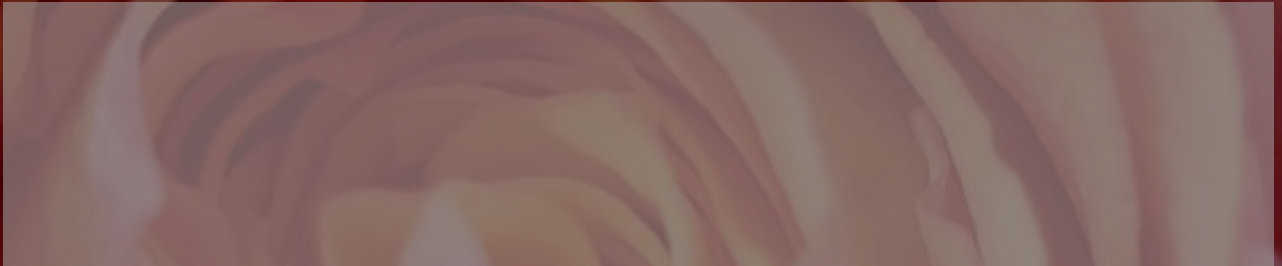
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 2
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

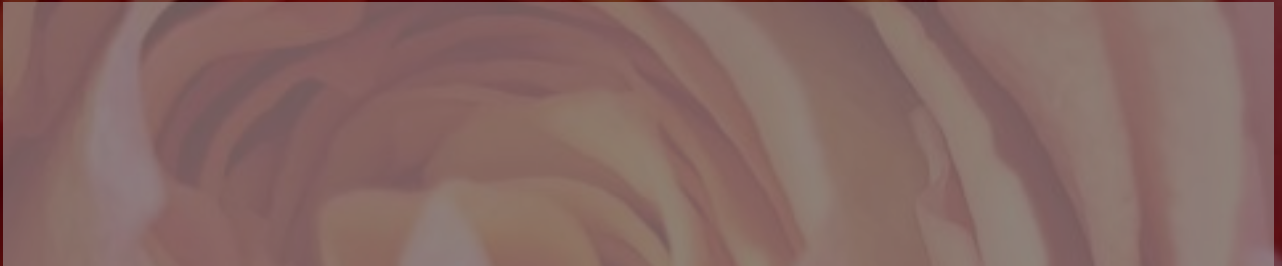
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 3
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

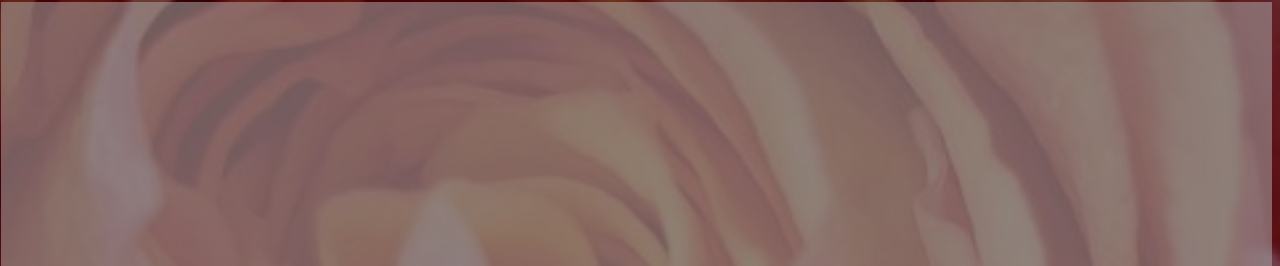
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



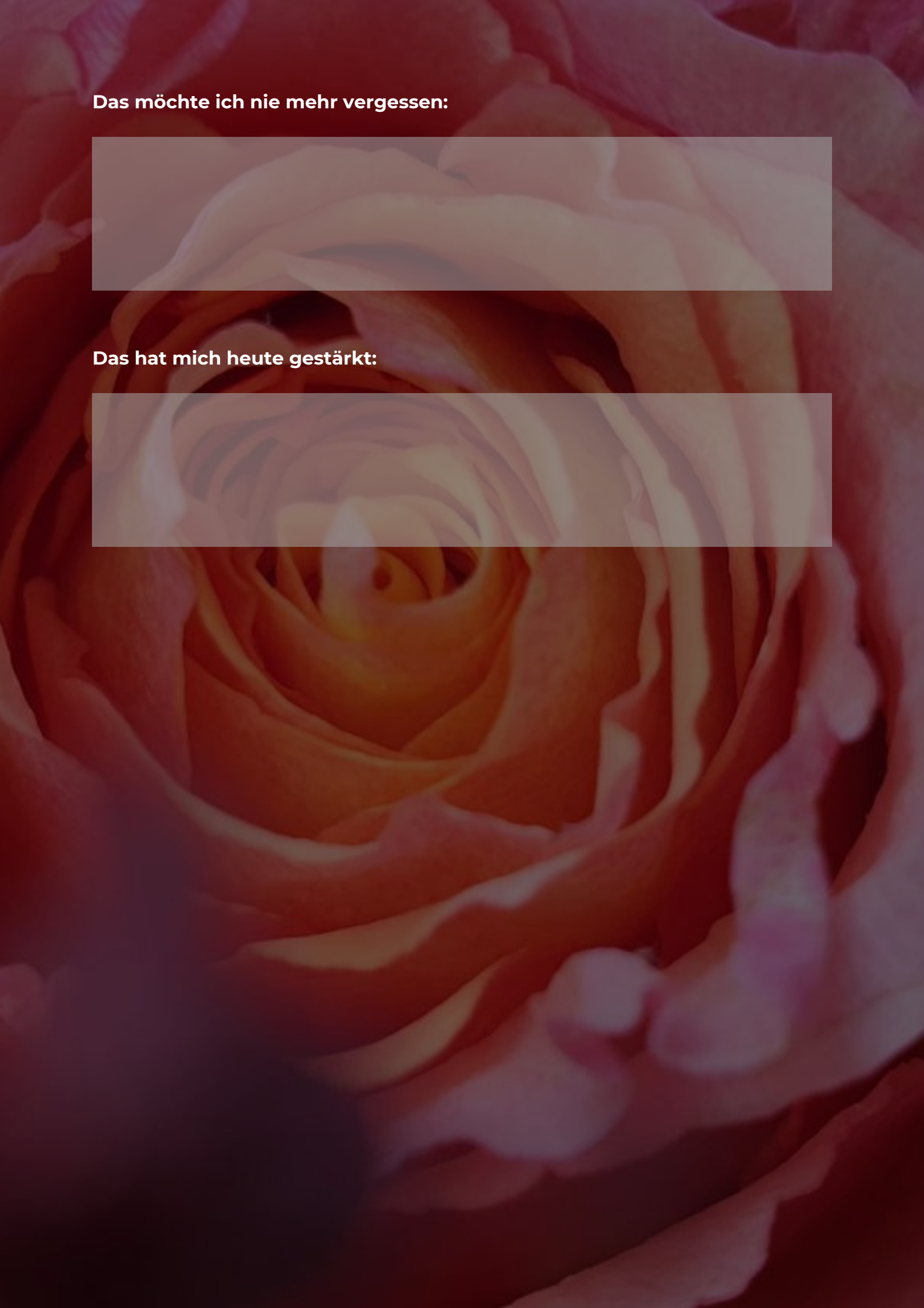
Tag 4
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

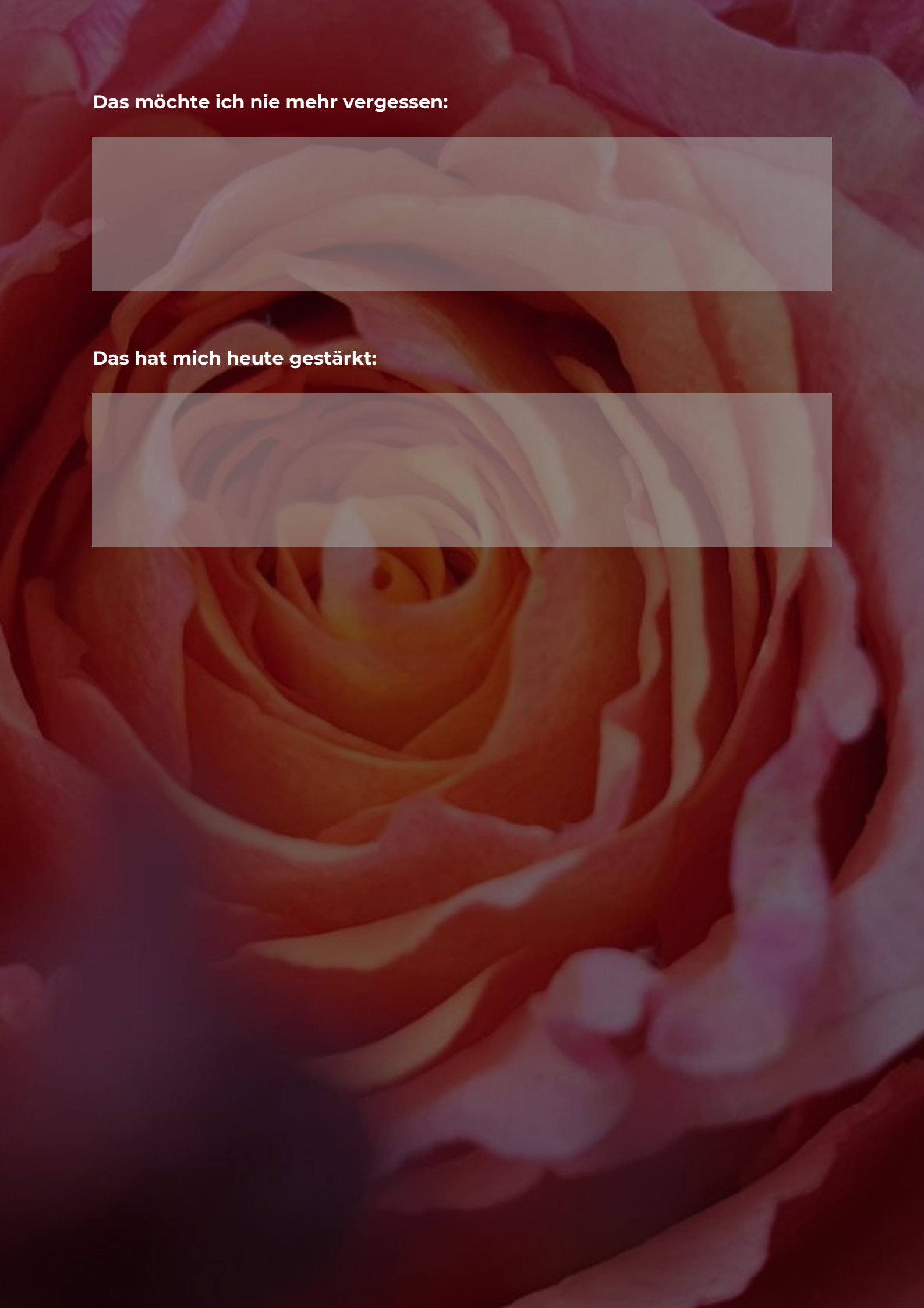
Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



A large, close-up image of a rose with a red overlay, serving as a background for the journal page. The rose is in the center, with its petals showing a gradient from light yellow to deep red. The red overlay is a semi-transparent layer that covers the entire image, creating a monochromatic effect with varying shades of red.

Das hat mich heute gestärkt:



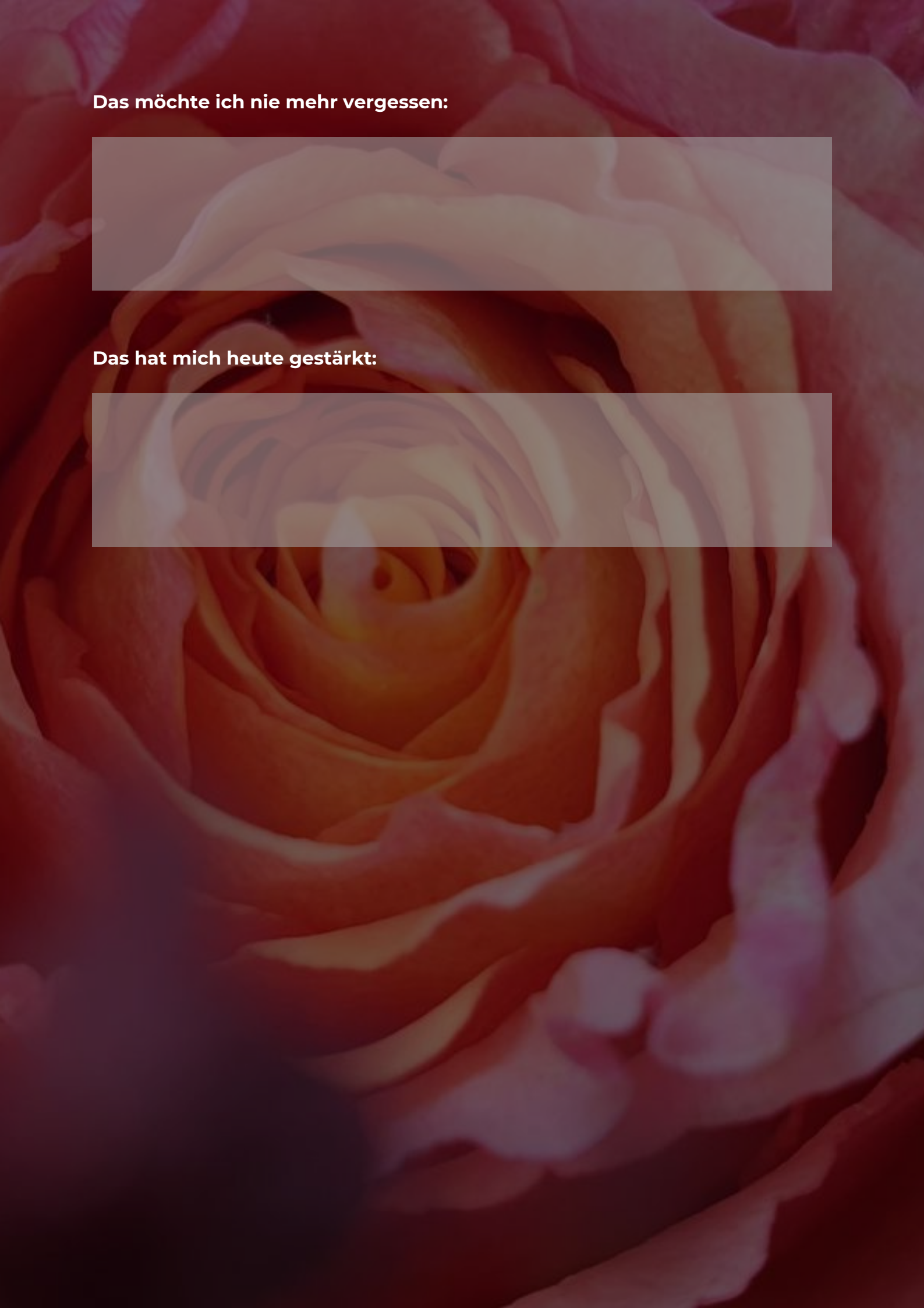
A large, close-up image of a rose with a red overlay, serving as a background for the journal page. The rose is in the center, with its petals showing a gradient from light yellow to deep red. The red overlay is a semi-transparent layer that covers the entire image, creating a monochromatic effect with varying shades of red.

Tag 5
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:



Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

Tag 6
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

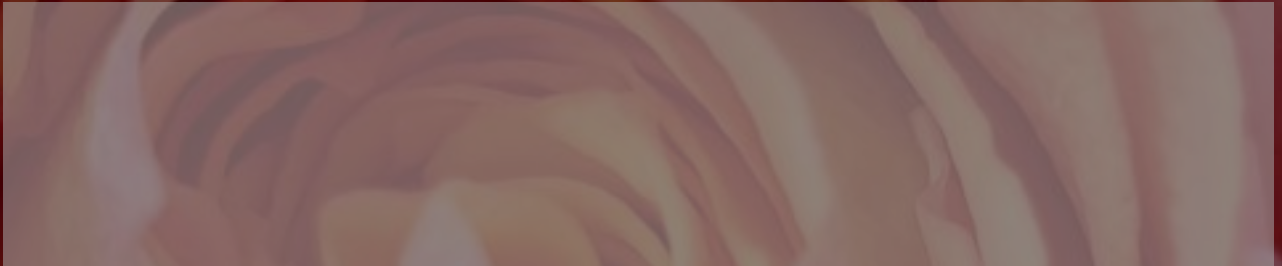
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:

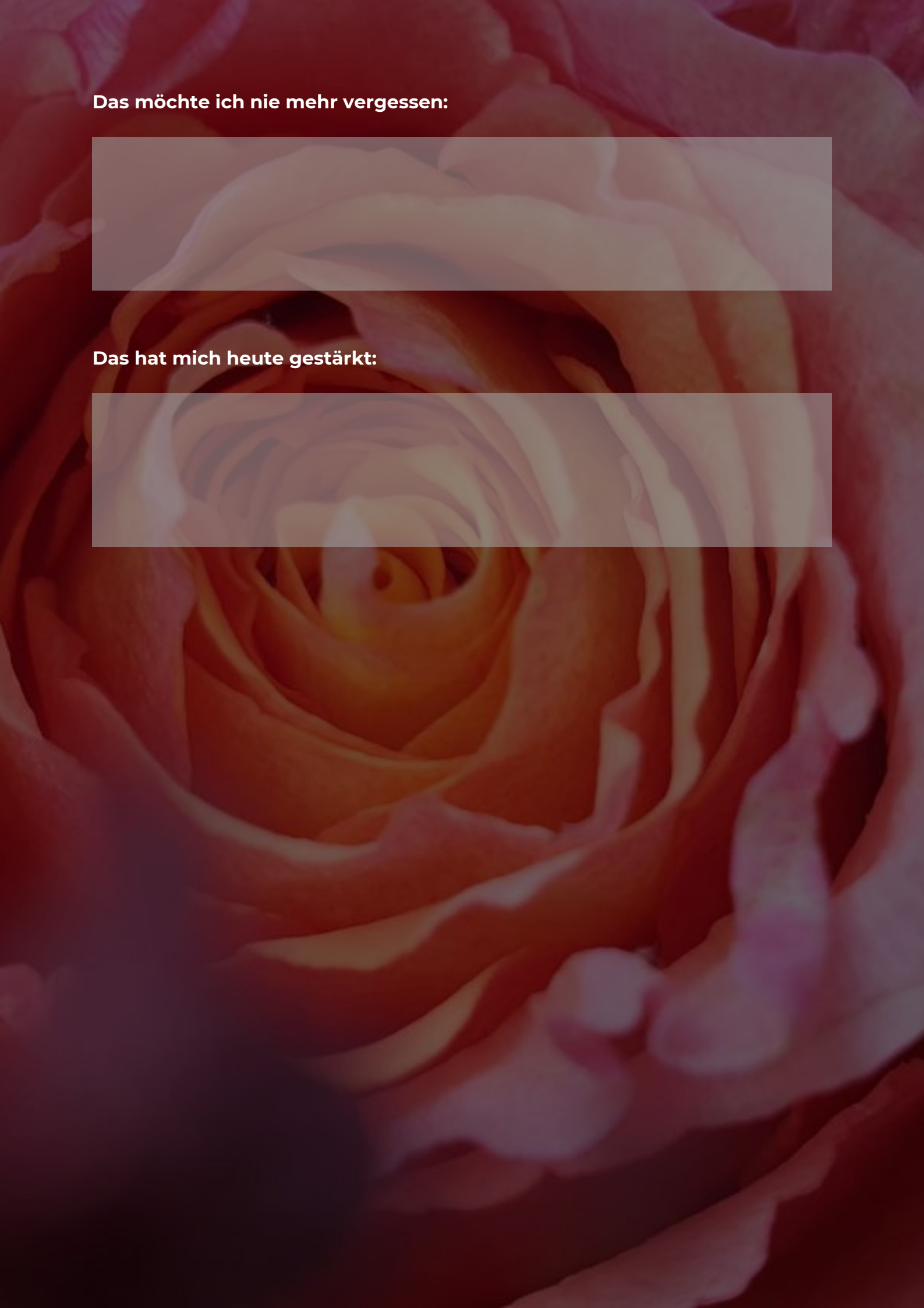


Tag 7
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:



Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

Tag 8
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

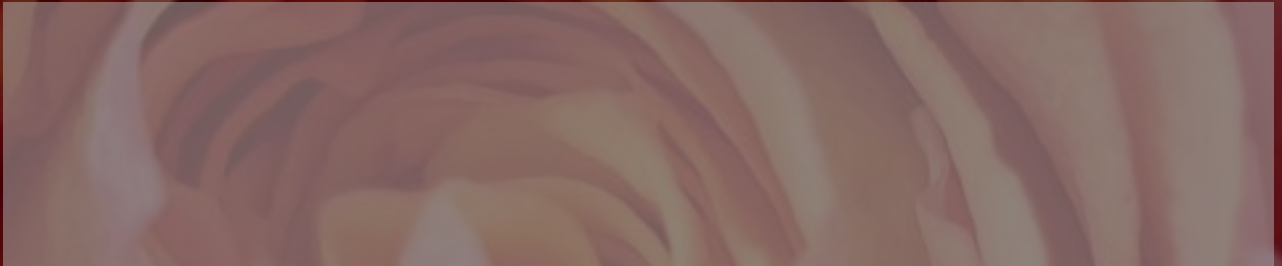
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 9
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

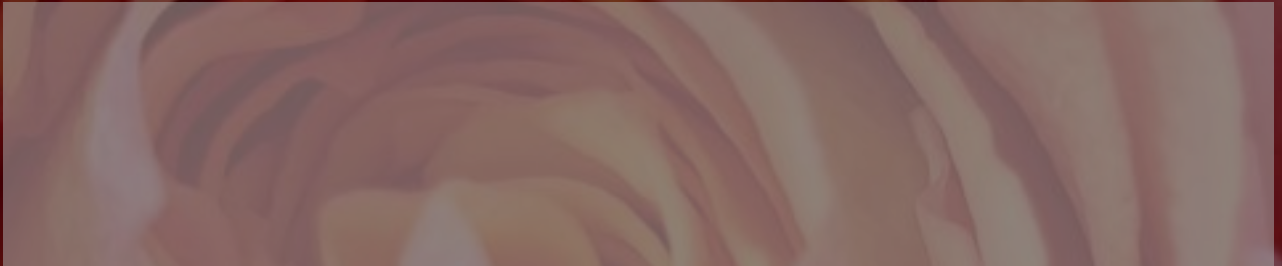
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 10
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

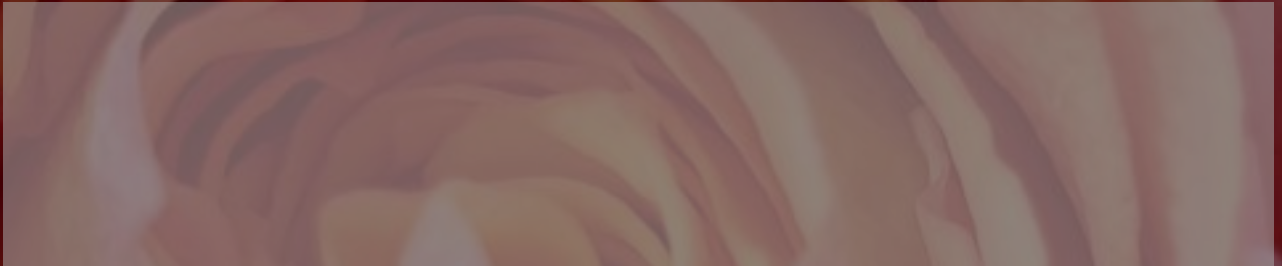
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 11
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

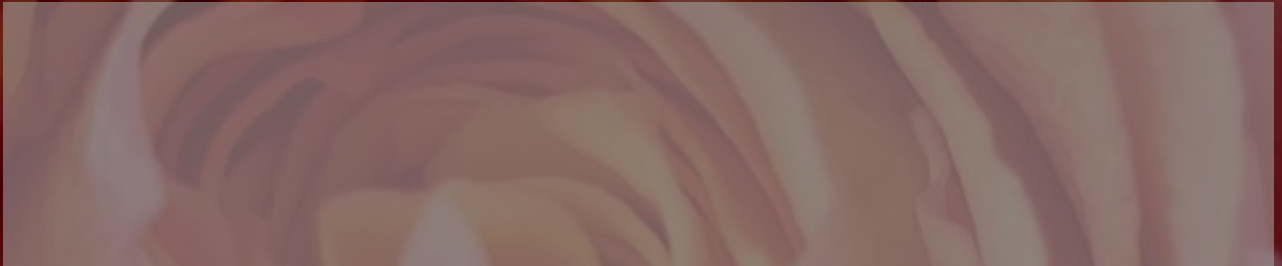
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 12
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

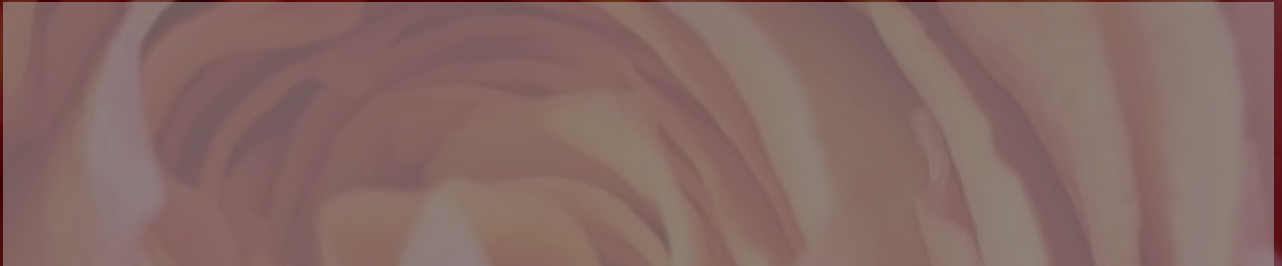
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 13
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

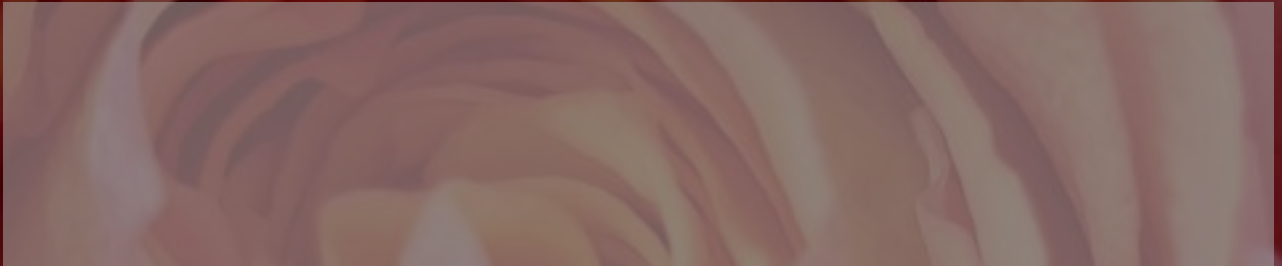
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 14
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

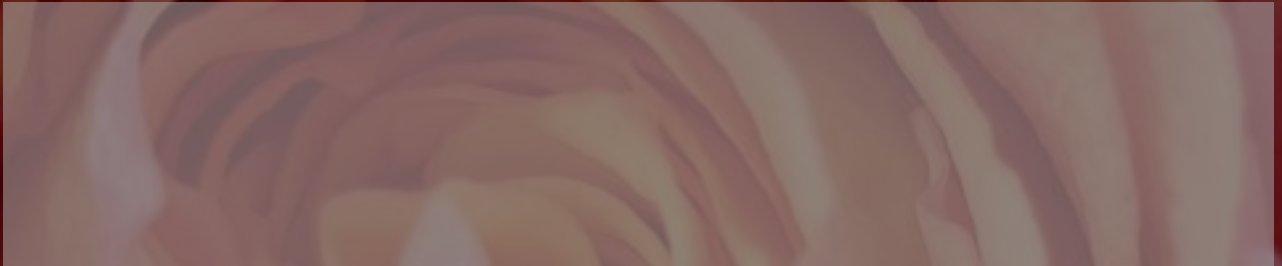
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 15
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

Tag 16
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

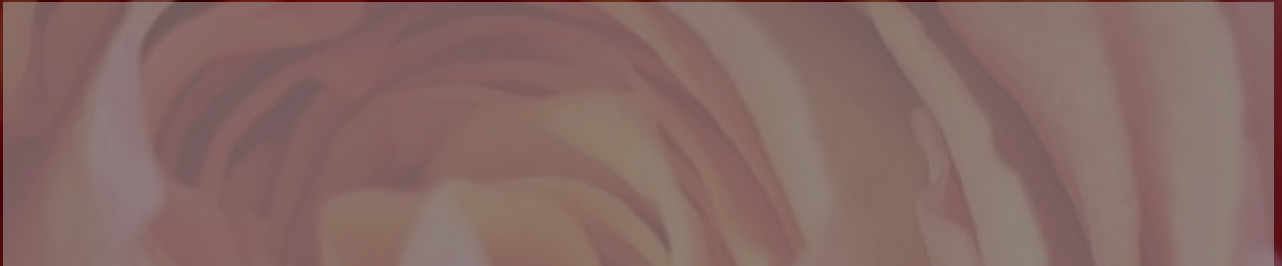
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 17
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

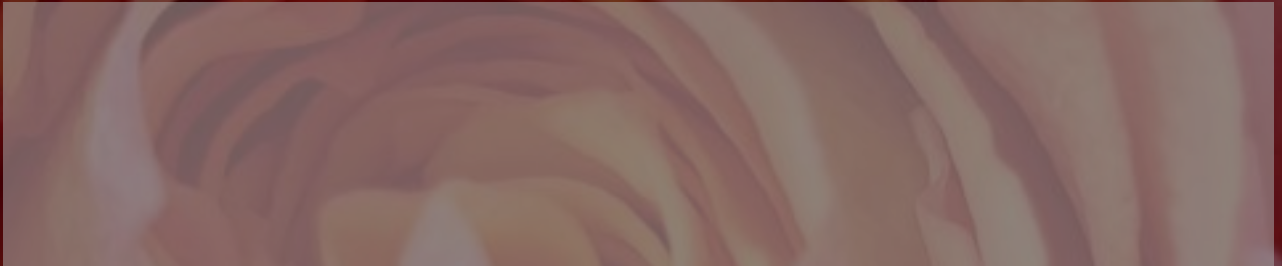
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 18
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

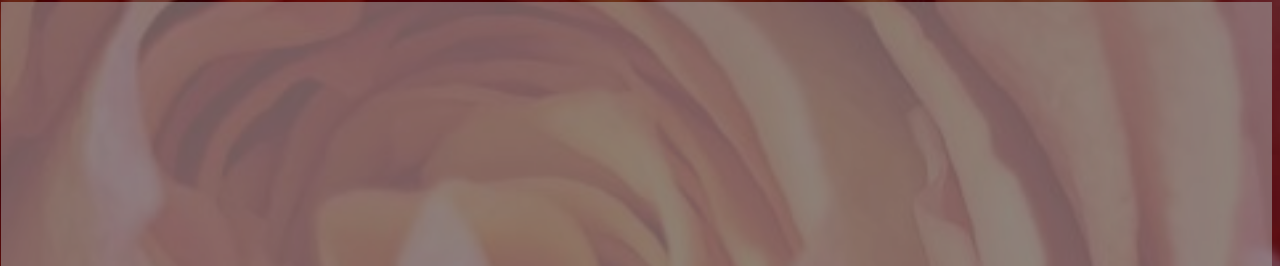
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 19
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

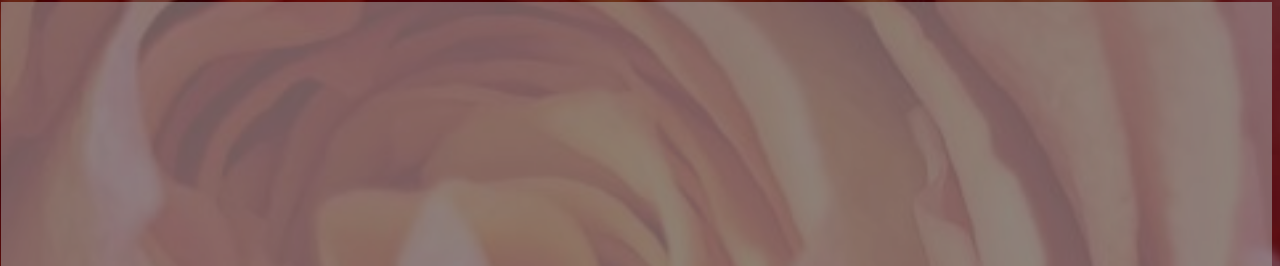
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:

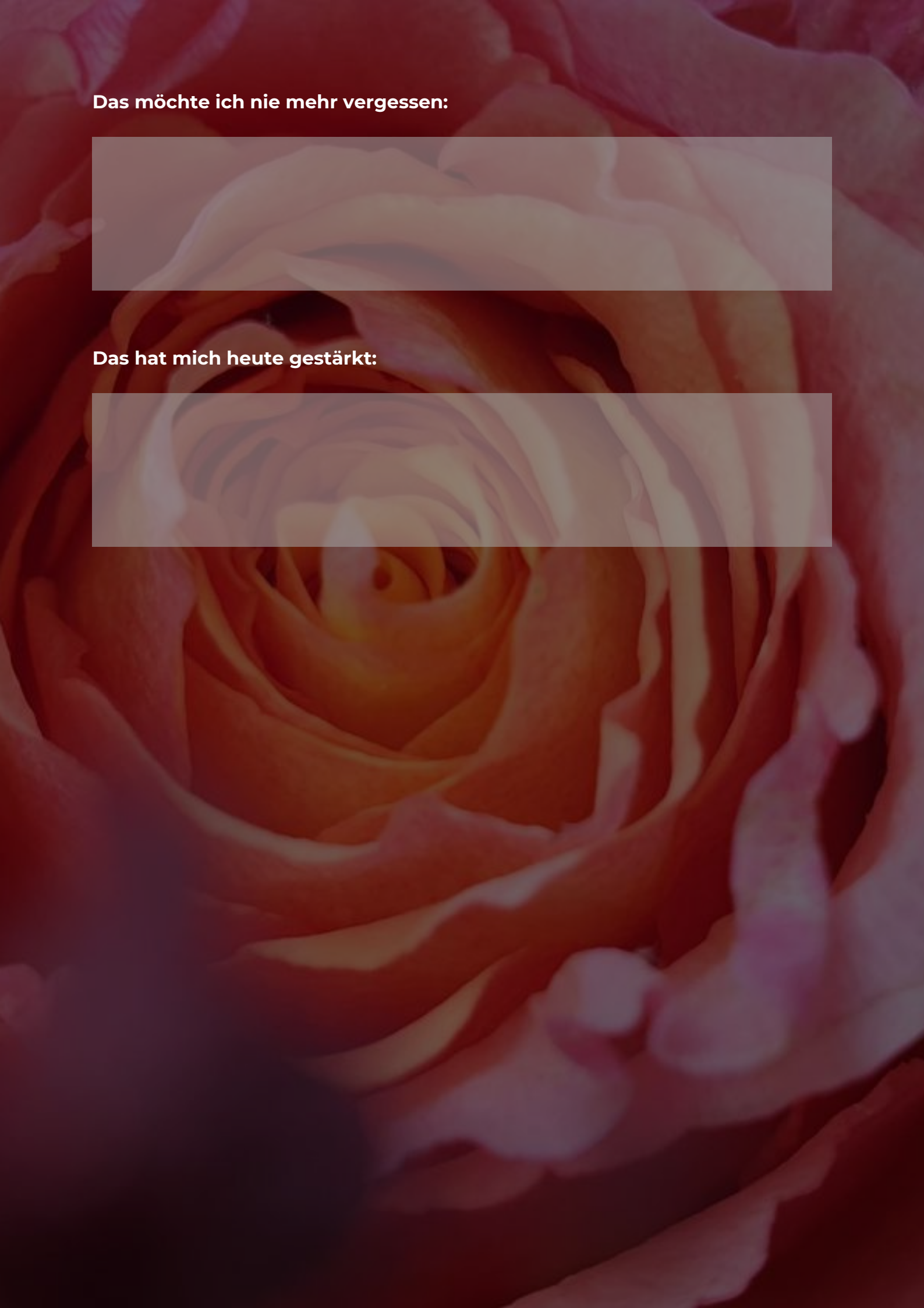


Tag 20
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:



Das möchte ich nie mehr vergessen:

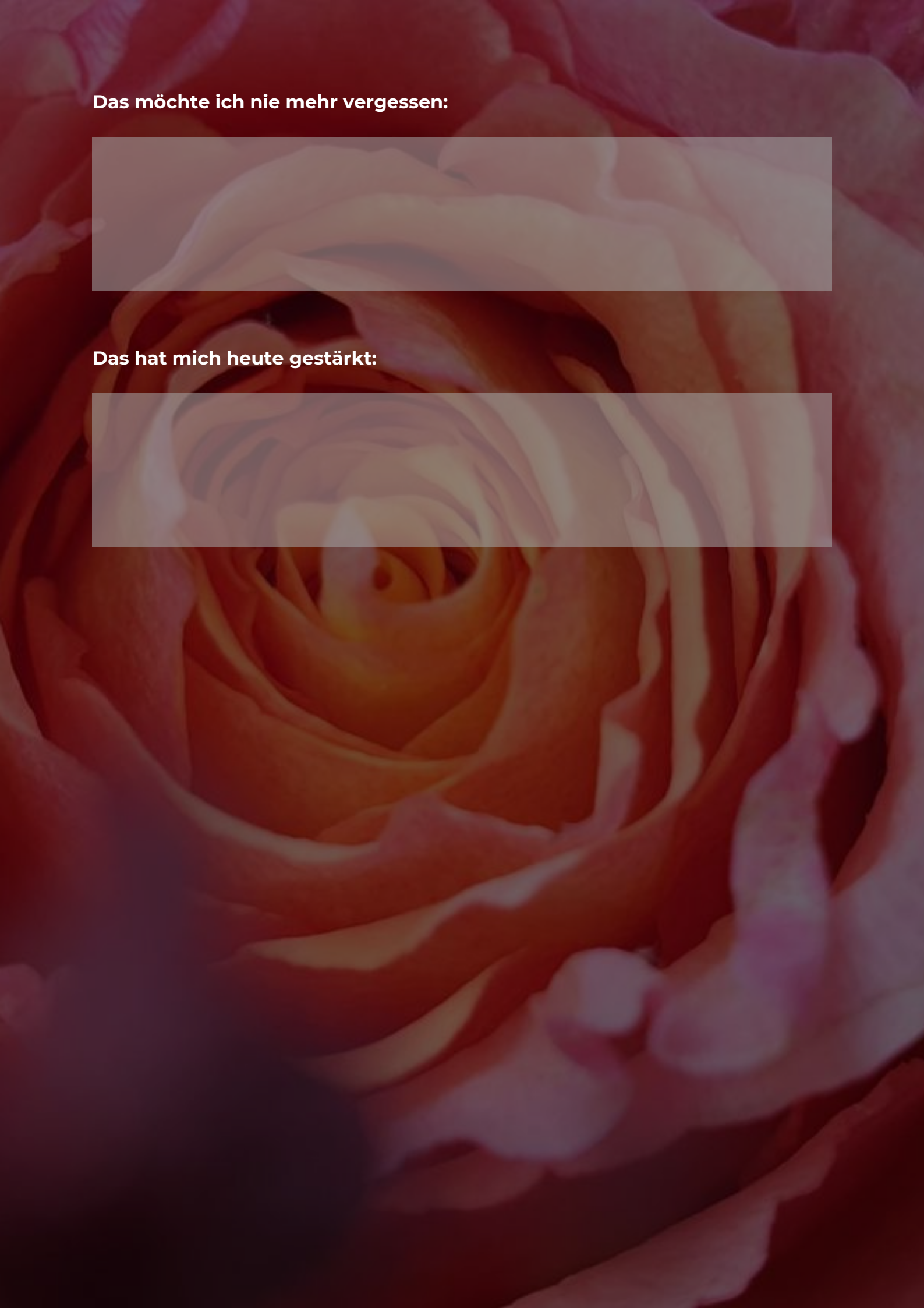
Das hat mich heute gestärkt:

Tag 21
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:



Das möchte ich nie mehr vergessen:

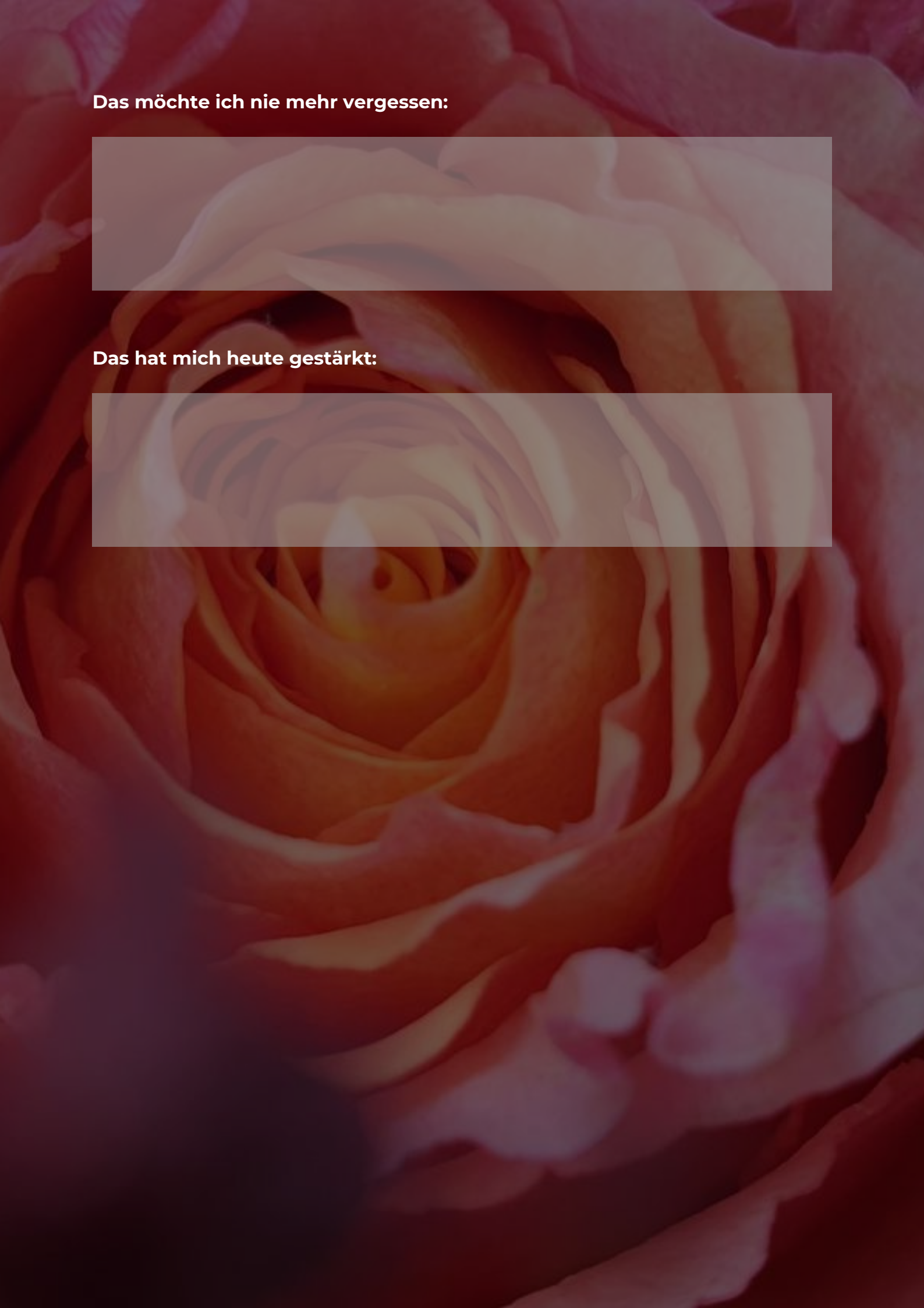
Das hat mich heute gestärkt:

Tag 22
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:



Das möchte ich nie mehr vergessen:

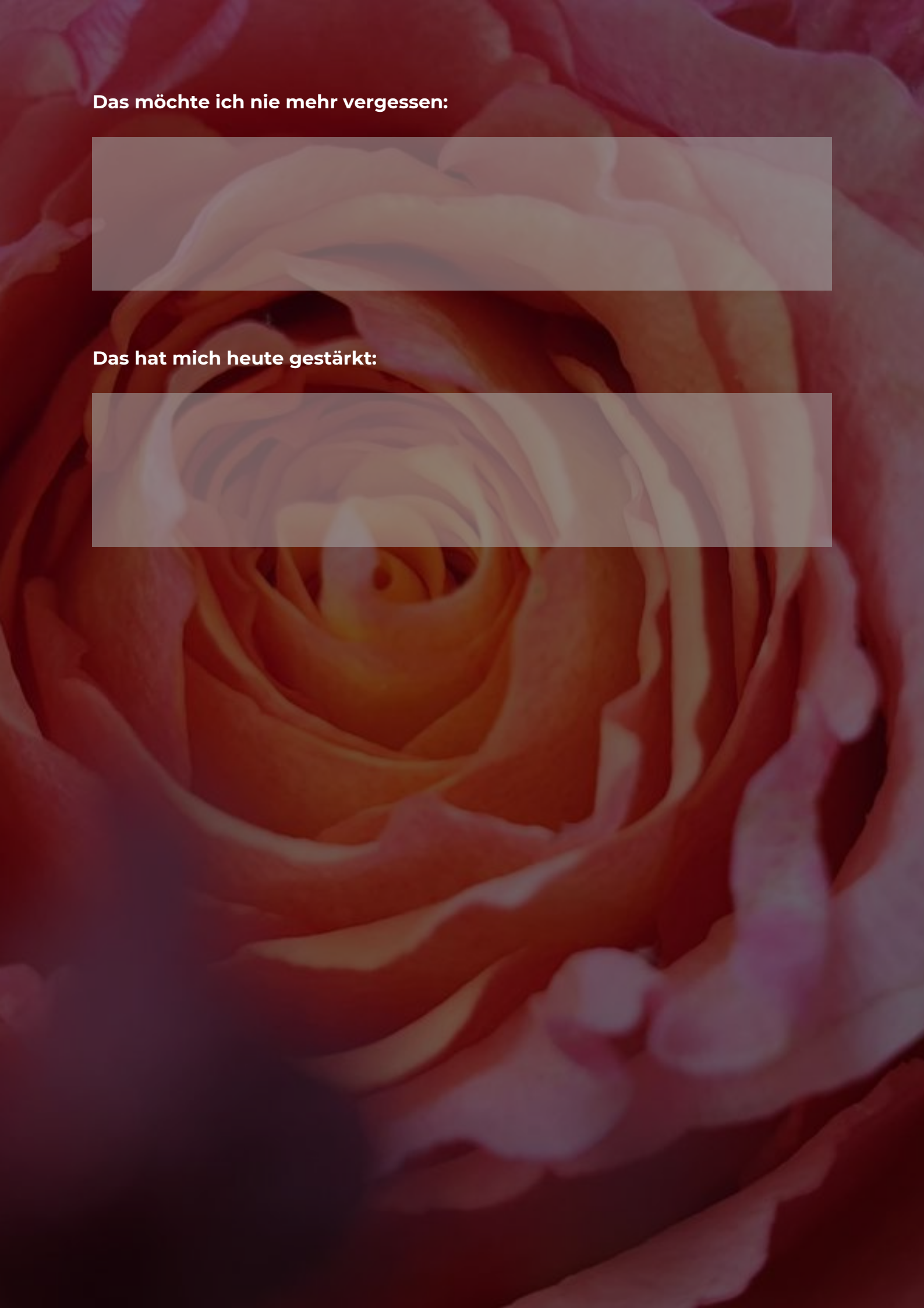
Das hat mich heute gestärkt:

Tag 23
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:



Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

Tag 24
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

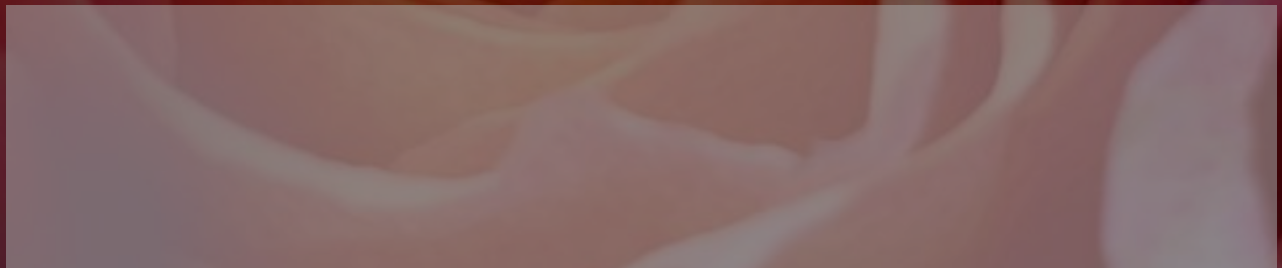
Tag 25
Eigene Notizen

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing personal notes.

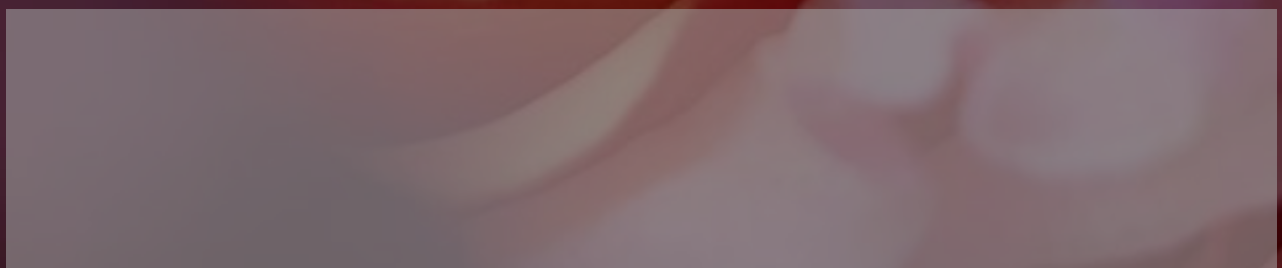
Dafür bin ich heute dankbar:

A rectangular box with a light beige background, intended for writing about things one is grateful for.

Das hat mich heute bewegt:

A rectangular box with a light beige background, intended for writing about what moved or inspired one.

Mein Herz wurde heute berührt durch:

A rectangular box with a light beige background, intended for writing about what touched one's heart.

Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

Tag 26
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

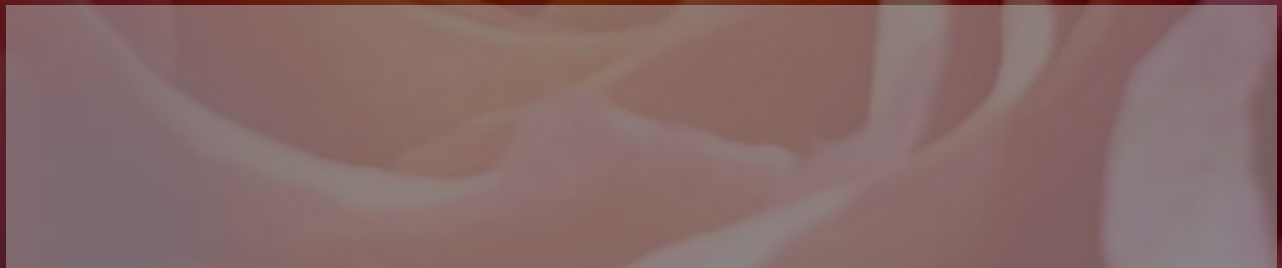
Tag 27
Eigene Notizen

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing personal notes.

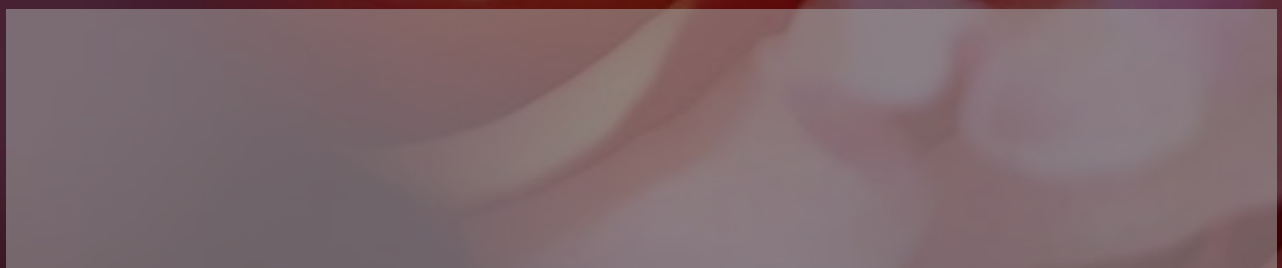
Dafür bin ich heute dankbar:

A rectangular box with a light beige background, intended for writing about things one is grateful for.

Das hat mich heute bewegt:

A rectangular box with a light beige background, intended for writing about what moved or inspired one.

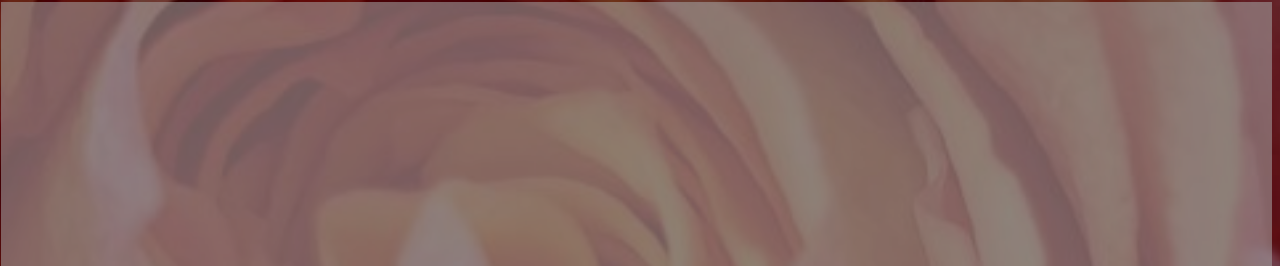
Mein Herz wurde heute berührt durch:

A rectangular box with a light beige background, intended for writing about what touched one's heart.

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 28
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

Tag 29
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:

Das hat mich heute gestärkt:

Tag 30
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

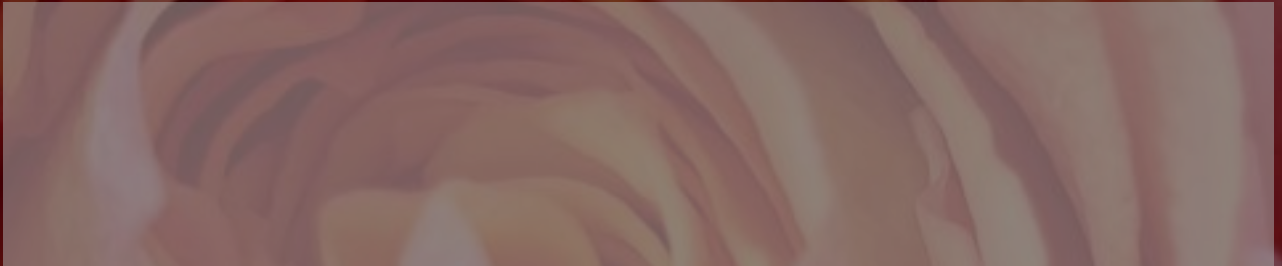
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Tag 31
Eigene Notizen

Dafür bin ich heute dankbar:

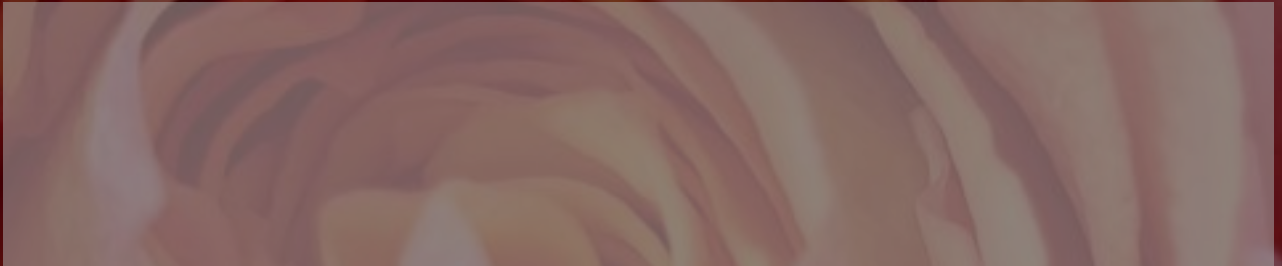
Das hat mich heute bewegt:

Mein Herz wurde heute berührt durch:

Das möchte ich nie mehr vergessen:



Das hat mich heute gestärkt:



Monats Resumee

Gab es einen roten Faden eines Themas?

Welche bedeutenden Erfahrungen habe ich gemacht?

Welche Themen konnte ich hinter mir lassen?

*"Die Summe unserer Erfahrungen definiert, wer wir sind und wer wir sein können."
Ralph Waldo Emerson*