

A still life composition featuring a cup of coffee, a vase of flowers, a notebook, and pinecones on a wooden surface. The scene is set on a light-colored wooden table. In the upper left, a small glass vase holds a bouquet of dried baby's breath and a sprig of pink orchids. To the right, a white ceramic cup filled with a latte and a heart-shaped latte art sits on a matching saucer. In the foreground, an open spiral-bound notebook with lined pages lies flat, with a black pen resting on it. Three dark brown pinecones are scattered on the table to the right of the notebook. The background shows a white window frame with soft light coming through.

Dein persönliches

DANKBARKEITS- JOURNAL

zum Ausdrucken!

Sabine Lechner





WAS IST DANKBARKEIT?

Dankbarkeit ist **nicht nur ein Gefühl**, das uns überkommt, wenn wir etwas Schönes erleben. Dankbarkeit ist eine **bewusste Entscheidung**, die wir jeden Tag aufs Neue treffen können.

Dankbarkeit ist die Fähigkeit, das Gute im Leben zu sehen und zu würdigen. Dankbarkeit tut gut. Und sie **wirkt sich positiv** auf unsere Gesundheit und in allen Bereichen unseres Lebens **aus**.

Dankbarkeit stärkt nicht nur unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, sondern auch unser Selbstbewusstsein. Sie motiviert uns, das Beste aus jedem Tag zu machen.

Der Schlüssel zu mehr Lebensfreude liegt in der Dankbarkeit. Um das, wofür wir dankbar sind, bewusster und sichtbarer zu machen, empfiehlt sich ein Dankbarkeitsjournal.

DAS DANKBARKEITSJOURNAL

Das Dankbarkeitsjournal ist dein **persönliches Tagebuch**, in dem du täglich deine Dankbarkeit festhalten und reflektieren kannst. Durch das Aufschreiben lenkst du deine Aufmerksamkeit bewusst auf die kleinen und großen Glücksmomente in deinem Leben.

Mach diese Übung zu einem festen Bestandteil in deinem Alltag und du wirst überrascht sein, wie wenige Minuten am Tag dein Leben verändern können.

Auf den nächsten Seiten findest du eine Vorlage mit Fragen, die dir helfen kann, deine Dankbarkeit zu vertiefen und einen noch klareren Blick auf die positiven Aspekte deines Lebens zu werfen.

Ich wünsche dir viele schöne Momente beim Reflektieren und Ausfüllen und hoffe, dass du schon bald die magische Kraft der Dankbarkeit in deinem Leben spüren kannst.

Alles Liebe, Sabine



DANKBARKEITSJOURNAL

S M D M D F S

DATE — / — / —

Dafür bin ich heute dankbar ...

1

2

3



Besondere Highlights



☐

☐

☐

☐

☐

☐

Positive Affirmationen



Notizen



Das habe ich gut gemacht



○

○

○



DANKBARKEITSJOURNAL

S M D M D F S

DATE ____ / ____ / ____



Diese Menschen haben mich inspiriert

☐

☐

☐

☐

☐

Gerne mehr davon ...

Weniger davon, bitte ...



Four horizontal lines for writing on a yellow background.

Four horizontal lines for writing on a pink background.

Diese Emotionen habe ich durchlebt



Das habe ich daraus gelernt

☐

☐

☐





DANKBARKEITSJOURNAL

S M D M D F S

DATE — / — / —

Dafür schätze ich mich heute besonders



Zitate oder Verse, die mich heute berührt haben



○

○

○

Was ich verändern möchte

Wovon ich mich verabschiede







Herzlichen Glückwunsch!

Du hast es geschafft, dein Dankbarkeitsjournal zu füllen und viele wertvolle Momente bewusst festzuhalten. ✨❤

🙏 **Dankbarkeit ist eine Reise, kein Ziel.** Dieses Journal mag für heute enden, aber deine Praxis der Dankbarkeit hat gerade erst begonnen. Schon morgen wartet ein neuer Tag voller Möglichkeiten auf dich.

Nimm dir immer wieder Zeit, innezuhalten und das Gute in deinem Leben wahrzunehmen. ✨

Vielleicht entdeckst du dabei deine ganz eigene, kreative Art, Dankbarkeit zu leben. 🎨 Mach weiter – Schritt für Schritt, Tag für Tag. 🧑💡

Mit Liebe, Freude und offenen Augen für die Wunder des Lebens. ❤❤

Die Veränderung beginnt in dir. ✨

Alles Liebe,
Sabine 😊❤