



Dankbarkeitstagebuch

Ideen für dein Dankbarkeitstagebuch

- Kaufe dir ein (schönes) Notizbuch.
- Reserviere dir am Morgen oder Abend fünf Minuten.
- Setze dich dann zu deinem Termin mit dir selbst und dem Buch hin und überlege, wofür du heute dankbar bist.
- Schreibe etwa drei bis fünf Dinge auf, auf die das zutrifft.
- Bleibe am Ball.

Dankbarkeit ist eine wichtige Voraussetzung für ein zufriedenes Leben. Dankbarkeit hilft uns auch besser mit den Problemen des Lebens umzugehen. Wenn wir uns bewusst daran erinnern, wofür wir dankbar sein können, dann macht sich ein tiefes Gefühl der Befriedigung, der Zufriedenheit und der Freude in uns breit. Wenn du das eine längere Zeit machst, dann wirst du immer optimistischer auf dein Leben blicken, seltener krank werden, von einer besseren Schlafqualität berichten können, deine persönlichen Ziele besser erreichen und über mehr Entschlossenheit und Energie verfügen. Das klingt doch verlockend es auszuprobieren, oder?

„Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid.“ Philipper 4:6-7 (Bibel, HfA)