

Glückstagebuch



Datum:

Wofür bin ich heute dankbar?

Schreibe mind. 3 Dinge auf.

Heutige Stimmung:

Ankreuzen.



Was hat mich heute glücklich gemacht?

Notiere einen oder mehrere Momente.

Welche Pos. Erfahrung

hatte ich heute ?

Denk über eine Erfahrung gut nach.

Was habe ich heute gut gemacht ?

Lobe dich selbst für etwas.

Sonstige Notizen:

good luck