



7 Gründe für ein Dankbarkeitstagebuch

1. hilft gegen Depressionen und die Abwärtsspirale von Negativdenken
2. zur Stärkung Deiner Herzenergie und Offenheit
3. macht Dir bewusst, wofür Du Dir selbst dankbar bist
4. macht Dir klar, was Du an anderen wertschätzt
5. für ein besseres und bewussteres Miteinander
6. hebt Deinen Energiepegel an
7. macht Dir bewusst, wie wertvoll das Leben ist

Fragen zu Deiner Unterstützung

- Wofür bin ich dankbar?
Für was genau?
Wofür könnte ich dankbar sein, wenn ich es wollte?
Wofür könnte ich Danke sagen oder mich bedanken?
- Ist es mir möglich frei zu geben? Ohne die Erwartung, etwas zurückzubekommen.
- Fällt es mir leicht oder schwer anzunehmen? Wieso genau fällt es mir leicht bzw. schwer?
- Kann ich für etwas dankbar sein, was bisher nur in meiner Vorstellung existiert bzw. was ich visualisiere?
- Kann ich für etwas dankbar sein, was noch in ferner Zukunft liegt?
- Was bedeutet Dankbarkeit für mich?