

Dankbarkeitstracker

A grid of 28 numbered circles arranged in a roughly rectangular pattern on a light gray background. The numbers are: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28.



NICHT DIE
GLÜCKLICHEN
SIND DANKBAR.
ES SIND DIE
DANKBAREN, DIE
GLÜCKLICH SIND.

Francis Bacon

Kurzer Anleitungstext:

So pflegst du dein Dankbarkeitstagebuch

Schön, dass du mitmachst bei unserem kleinen spirituellen Projekt: 28 Tage Dankbarkeit. In dieses Dankbarkeitstagebuch kannst du vier Wochen lang jeden Tag eintragen, wofür du heute besonders dankbar warst. Jeden Tag drei Dinge: Was hast du heute Schönes erlebt? Oder Lehrreiches? Oder Berührendes?

Auf den Seiten 6 und 7 kannst du außerdem ganz generell sammeln, wofür du in deinem Leben dankbar bist. Und das Muster auf der Rückseite?

Damit du sehen kannst, wie konsequent du dein Projekt 28 Tage Dankbarkeit verfolgst, malst du einfach jedes Mal, wenn du etwas in dein Tagebuch eingetragen hast, ein Feld aus.

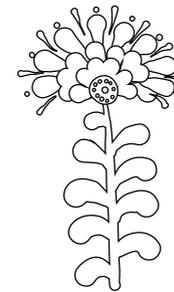
Übrigens: wenn du dein Dankbarkeitstagebuch konsequent führst, wird die Rückseite nicht nur schön bunt – du wirst auch glücklicher. Dein Bewusstsein wird sich nämlich daran gewöhnen, nach Dingen Ausschau zu halten, für die du dankbar bist.

Und wenn die 28 Tage vorbei sind? Wenn du Lust bekommen hast, weiter ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, lade es dir einfach immer wieder runter. Mit der Zeit entsteht dann ein dickes Dankbarkeitsbuch.

Dankgebet

Wie schön ist es, dem Herrn zu danken,
deinem Namen, du Höchster, zu singen,
am Morgen deine Huld zu verkünden
und in den Nächten deine Treue.

Ps 92,2f



Dieses Dankbarkeitstagebuch gehört:

.....

DIESE WOCHE BIN ICH DANKBAR FÜR

MONTAG

DATUM

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

DIESE ORTE

DIESE GEFÜHLE

DIESE BEGEGNUNGEN



ICH BIN IMMER DANKBAR FÜR ...

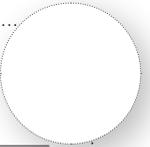
DIESE MENSCHEN

DIESE ERFAHRUNGEN

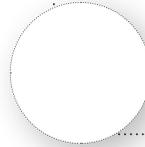
DIESE FÄHIGKEITEN

DIESE WOCHE BIN ICH DANKBAR FÜR

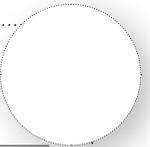
MONTAG



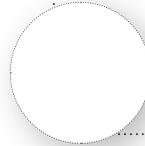
DIENSTAG



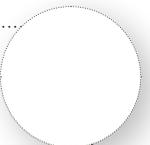
MITTWOCH



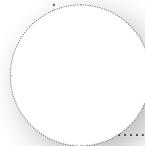
DONNERSTAG



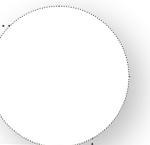
FREITAG



SAMSTAG

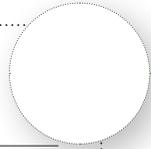


SONNTAG

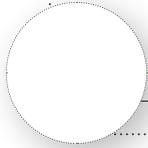


DIESE WOCHE BIN ICH DANKBAR FÜR

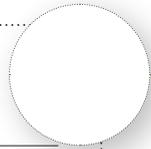
MONTAG



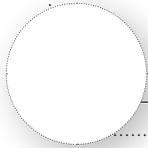
DIENSTAG



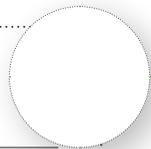
MITTWOCH



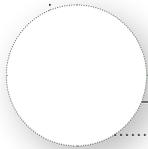
DONNERSTAG



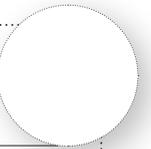
FREITAG



SAMSTAG

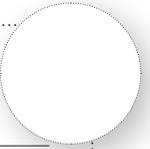


SONNTAG

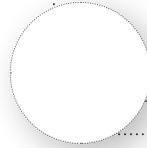


DIESE WOCHE BIN ICH DANKBAR FÜR

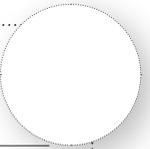
MONTAG



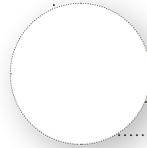
DIENSTAG



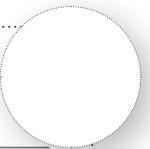
MITTWOCH



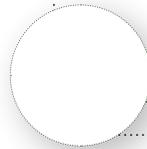
DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG

