



Ich bin dankbar



Sabine Strutzke

Fokussiere dich
jeden Morgen
und
jeden Abend



Sabine Strutzke

5 Minuten pro
Tag:



Sabine Strutzke

Ich bin dankbar für

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....



Sabine Strutzke

Was würde den heutigen Tag
wundervoll machen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Positive Selbstbekräftigung, Visualisierung:

.....

.....

Was habe ich heute Gutes für jemanden
getan?

.....

.....



Was würde ich Morgen besser machen?

.....

.....

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe....

1.....

2.....

3.....



Sabine Strutzke

Wochenreflexion:

Hier schreibst du auf, was du insgesamt in dieser Woche wahrgenommen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

