

So	1. 2. 3.	
Sa	1. 2. 3.	
Fr	1. 2. 3.	
Do	1. 2. 3.	
Mi	1. 2. 3.	
Die	1. 2. 3.	
Mo	1. 2. 3.	

Woche 4 - Meine täglichen Top 3:

So	1. 2. 3.	
Sa	1. 2. 3.	
Fr	1. 2. 3.	
Do	1. 2. 3.	
Mi	1. 2. 3.	
Die	1. 2. 3.	
Mo	1. 2. 3.	

Woche 3 - Meine täglichen Top 3:

So	1. 2. 3.	
Sa	1. 2. 3.	
Fr	1. 2. 3.	
Do	1. 2. 3.	
Mi	1. 2. 3.	
Die	1. 2. 3.	
Mo	1. 2. 3.	

Woche 2 - Meine täglichen Top 3:

So	1. 2. 3.	
Sa	1. 2. 3.	
Fr	1. 2. 3.	
Do	1. 2. 3.	
Mi	1. 2. 3.	
Die	1. 2. 3.	
Mo	1. 2. 3.	

Woche 1 - Meine täglichen Top 3:

Woche 5 - Meine täglichen Top 3:

Mo	1. 2. 3.	
Die	1. 2. 3.	
Mi	1. 2. 3.	
Do	1. 2. 3.	
Fr	1. 2. 3.	
Sa	1. 2. 3.	
So	1. 2. 3.	

Woche 6 - Meine täglichen Top 3:

Mo	1. 2. 3.	
Die	1. 2. 3.	
Mi	1. 2. 3.	
Do	1. 2. 3.	
Fr	1. 2. 3.	
Sa	1. 2. 3.	
So	1. 2. 3.	

Nachweislich macht eine

Dankbarkeitsroutine nicht nur zufriedener, sondern trägt auch zur Gesunderhaltung bei. Ziel des 6-Wochen-Pockettagebuches ist es, täglich drei Dinge zu notieren, für die Du heute dankbar bist. Das können ganz kleine Dinge sein, die zu deinem Wohlbefinden beigetragen haben ebenso wie gesellschaftliche Entwicklungen. Zum Ausfüllen eignet sich ein fester Zeitpunkt am Tag, zum Beispiel abends vor dem Schlafengehen. Viel Spaß beim Perspektivwechsel!

Mein 6-Wochen-Pocket-Tagebuch der Dankbarkeit

Zum Falten für die Hosentasche.

