

# MEIN POSITIV- TAGEBUCH

Das Leben von seiner besten Seite

Programmiere dich selbst auf positiv:

- 1** Führe das Positivtagebuch jeden Tag zu einer festen Uhrzeit.  
Kurz vor dem Schlafengehen ist ideal.
- 2** Finde mindestens drei positive Dinge,  
die deinen Tag besser gemacht haben.
- 3** Stelle dir dazu diese Fragen:
  - Worüber habe ich mich heute gefreut?
  - Was habe ich heute richtig gut hinbekommen?
  - Wofür bin ich dankbar?

# MEIN POSITIV-TAGEBUCH

- Worüber habe ich mich heute gefreut?
- Was habe ich heute richtig gut hinbekommen?
- Wofür bin ich dankbar?

Monat:

KW:

**Montag**

---

---

---

**Dienstag**

---

---

---

**Mittwoch**

---

---

---

**Donnerstag**

---

---

---

**Freitag**

---

---

---

**Samstag**

---

---

---

**Sonntag**

---

---

---