

MEIN POSITIV- TAGEBUCH

Das Leben von seiner besten Seite

Programmiere dich selbst auf positiv:

- 1** Führe das Tagebuch 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

Monat: KW:

Montag

Freitag

Dienstag

Samstag

Mittwoch

Sonntag

Donnerstag

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