

Dankbarkeits- tagebuch



52 Wochen Dankbarkeit

Einleitung

Dieses Dankbarkeitstagebuch soll dir dabei helfen, mehr Dankbarkeit in dein Leben zu bringen.

Für einen leichteren Start – denn aller Anfang ist schwer – habe ich hier noch ein paar **Tipps & Hinweise** für dich:

- **Das wichtigste ist, dass du dich bei deiner Dankbarkeitspraxis nicht einschränkst.** Lass deinen Gedanken und dem dankbaren Gefühl einfach freien Lauf!
- **Schreib jeden Tag so viel auf, wie du möchtest** bzw. bist der Platz voll ist. Wenn du jeden Tag min. drei Dinge findest, für die du dankbar bist, ist das super. Aber es wird Tage geben, an denen bist du einfach nur dankbar dafür, dass es nicht geregnet hat.
- **Natürlich gibt es auch keinerlei Vorgaben, wofür du dankbar sein kannst:** Mal sind es “große” Dinge, z.B. weil dir jemand bei einer wichtigen Sache geholfen hat, mal sind es “kleine” Dinge wie das schöne bunte Herbstblatt, das du auf dem Boden gefunden hast. Mal bist du dankbar für die lieben Menschen in deinem Leben, mal für die schönen neuen Schuhe, die du dir gekauft hast. Und manchmal bist auch dankbar für Ärger oder weil etwas total schief gelaufen ist.
- **An Tagen, an denen es mit dem Gefühl der Dankbarkeit nicht so klappen will, kannst du dich auch fragen, für was ein dankbarer Mensch heute dankbar wäre,** was dich sozusagen in dankbare Schwingung versetzt. Aber manchmal hilft auch das nicht und das ist völlig ok. Dann schreibst du einfach auf, dass es heute nicht klappt mit der Dankbarkeit.
- **Manche Dinge wirst du auch mehrmals in dein Dankbarkeitstagebuch eintragen** – mal für den einzelnen Tag, als Höhepunkt der Woche und/oder in deinen wöchentlichen Erlebnissen. Schrecke also nicht vor Wiederholungen zurück! Das zeigt dir, dass eine Sache wirklich toll für dich gewesen ist.
- **Außerdem bist du natürlich nicht nur aufs Schreiben beschränkt.** Du kannst auch etwas zeichnen/malen oder einkleben/anheften.

Ich wünsche dir viel Freude und bin dankbar, dass du gemeinsam mit mir mehr Dankbarkeit praktizieren möchtest.

Deine



Woche

Lerne loszulassen -
das ist der Schlüssel zum Glück.

- Buddha -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*You can't stop the waves,
but you can learn to surf.*

- Jon Kabatt Zinn -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Am Ende wird alles gut.
Wenn es nicht gut ist,
ist es nicht das Ende.*

- Oscar Wilde -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

Kein Weg ist zu weit,
um dort anzukommen,
wo das Herz zuhause ist.



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

Wie du über dich selbst denkst,
ist so viel wichtiger als das,
was andere über dich denken.

- Seneca -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*Sometimes things fall apart,
so that better things can
fall together.*

- Marilyn Monroe -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Fürchte nicht langsames Wachstum.
Fürchte den Stillstand.*

- Chinesische Weisheit -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*Wer nicht vom Fliegen träumt,
dem wachsen keine Flügel.*

- Robert Lerch -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*I can't change the world
but I can change the world in me.*

- Bono -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*Der Sinn des Lebens besteht nicht
darin, ein erfolgreicher Mensch zu
sein, sondern ein wertvoller.*

- Albert Einstein -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Alles nimmt ein gutes Ende
für den, der warten kann.*

- Leo Tolstoi -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*When nothing is sure,
everything is possible.*

- Margaret Drabble -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*Manch einer findet sein Herz nicht
eher, als bis er seinen Kopf verliert.*

- Friedrich Nietzsche -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*Nicht alles kontrollieren zu
können, bedeutet nicht,
machtlos zu sein.*

- Julia Gsell -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

Was ich vom Leben gelernt habe,
kann ich in drei Worte fassen:

Es geht weiter.

- Robert Frost -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*Whether you think you can, or think
you can't, you're right.*

- Henry Ford -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*Nicht weil es schwer ist, wagen wir
es nicht. Weil wir es nicht wagen,
ist es schwer.*

- Seneca -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*Ein Leben voller Wunder
ist ein wundervolles Leben.*



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

Wie schön ist es, dass man nicht eine Sekunde warten muss, um damit zu beginnen, die Welt zu verbessern.

- Anne Frank -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*Wanting to be someone else is a
waste of who you are.*

- Kurt Cobain -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*Sich selbst zu lieben ist der Beginn
einer lebenslangen Romanze.*

- Oscar Wilde -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

Den grössten Fehler im Leben, den man machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.

- Dietrich Bonhoeffer -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Go as far as you can see;
when you get there, you'll be able
to see further.*

- Thomas Carlyle -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

Wenn du nur tust, was du immer
getan hast, bleibst du immer das,
was du schon bist.



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*Es wird nicht einfacher,
aber du wirst stärker.*



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*Wer nie einen Fehler gemacht hat,
hat auch nie etwas Neues probiert.*

- Albert Einstein -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*The only limits you have
are the limits you believe.*

- Wayne Dyer -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*Tue, was du für richtig hältst,
denn es wird immer jemanden geben,
der anders denkt.*

- Michelle Obama -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

Die wahre Lebenskunst besteht
darin, im Alltäglichen das
Wunderbare zu sehen.

- Pearl S. Buck -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*It's not the years in your life that
count. It's the life in your years.*

- Abraham Lincoln -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Der ideale Tag wird nie kommen.
Der ideale Tag ist heute,
wenn wir ihn dazu machen.*

- Horaz -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*Mach das beste aus dir,
denn das ist alles, was du hast.*

- Ralph Waldo Emerson -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*No one is you
and that is your power.*



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

Wenn du etwas wagst, wächst dein
Mut. Wenn du zögerst, wächst
deine Angst.

- Mahatma Gandhi -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Sei du selbst!
Alle anderen sind bereits vergeben.*

- Oscar Wilde -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*Being happy
never goes out of style.*

- Lilly Pulitzer -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

Am Ende bin ich selten da, wo ich
hinwollte, aber eigentlich immer da,
wo ich letztlich sein muss.

- Douglas Adams -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*Es ist nicht wichtig,
wie langsam du gehst,
solange du nicht stehen bleibst.*

- Konfuzius -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Happiness is not
the absence of problems;
it's the ability to deal with them.*

- Steve Maraboli -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*Es ist dein Weg.
Manche können ihn mit dir gehen,
aber keiner kann ihn für dich gehen.*
- Rumi -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*Nimm dir Zeit für die Dinge,
die dir das Gefühl geben,
am Leben zu sein.*



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*You can do anything,
but not everything.*

- David Allen -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

Glaube daran, dass du etwas
kannst - und schon hast du es
halb geschafft.

- Theodore Roosevelt -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.*

- Aristoteles -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*If it doesn't open,
it's not your door.*



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

Das Glück im Leben hängt von den
guten Gedanken ab, die man hat.

- Marc Aurel -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Nicht was du bist, hält dich zurück
- sondern das, was du glaubst,
nicht zu sein.*

- Denis Waitley -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...

Woche

*If you can dream it,
you can do it.*

- Walt Disney -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

So war ich diese Woche für andere da...

Woche

*Geduld ist das Vertrauen,
dass alles kommt,
wenn die Zeit reif ist.*



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

Woche

*Du bist nie zu alt, um dir ein neues
Ziel zu setzen oder einen neuen
Traum zu träumen.*

- C. S. Lewis -



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

Das hat mich diese Woche beruhigt...

Woche

*Trust that an ending
is followed by a beginning.*



Was ich mir für diese Woche wünsche...

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Woche

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine Höhepunkte der Woche

Woche

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

Darauf bin ich diese Woche stolz...
