



DANKBARKEITS -TAGEBUCH

Saskia Krause

Dieses Buch gehört

.....

Ein herzliches Willkommen

Willkommen in deinem
Dankbarkeitstagebuch.

Dieses Tagebuch ist mehr als nur ein
Notizbuch – es ist ein Werkzeug, um dir
Momente der Ruhe, Reflexion und Freude zu
schenken.

Dankbarkeit hat die Kraft, unsere
Perspektive zu verändern, den Fokus auf das
Positive zu lenken und inneren Frieden zu
schaffen.

Warum Dankbarkeit?

Dankbarkeit bedeutet, bewusst
wahrzunehmen, was wir bereits haben, und
die kleinen und großen Wunder des Lebens
zu würdigen. Sie hilft uns, die

Aufmerksamkeit weg von Sorgen und
Mängeln hin zu Fülle und Freude zu lenken.

Studien zeigen, dass Dankbarkeit unser
Wohlbefinden, unsere Resilienz und sogar
unsere körperliche Gesundheit stärkt.

„Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben,
in genug.“

Melody Beattie

Die SMILE-Methode und Dankbarkeit

Dieses Tagebuch basiert auf den Prinzipien der SMILE-Methode, die ich entwickelt habe, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zur Herzensbildung zu begleiten.

Die fünf Säulen der SMILE-Methode – Sprache, Meditation, Innerer Frieden, Lachen und Emotionen – unterstützen dich dabei, dein Leben bewusster, erfüllter und friedvoller zu gestalten.

Dankbarkeit spielt dabei eine zentrale Rolle, denn sie verbindet uns mit unserem Herzen und fördert die Fähigkeit, inmitten von Herausforderungen einen positiven Fokus zu bewahren. Mit diesem Tagebuch lade ich dich ein, die Kraft der Dankbarkeit auf deinem persönlichen Weg zu entdecken.

**"Nicht die Glücklichen
sind dankbar. Es sind
die Dankbaren, die
glücklich sind."
— Francis Bacon**

Datum:

Tag

Selbstliebe-Level



Worauf möchte ich mich heute fokussieren?

Welche Gefühle möchte ich heute fühlen?

Meine Affirmationen für den Tag

Datum:

Abend



Selbstliebe-Level



Für welche 3 Dinge bin ich heute dankbar?

Was war mein Erfolgserlebnis?

Meine "Gute- Nacht" Affirmationen:

Das möchte ich Morgen noch besser machen: (Warum?)

Mein Wochenrückblick

Wie war meine Woche? Von einer Skala von 1-10, wie glücklich war ich diese Woche, warum?

Was möchte ich in der nächsten Woche übernehmen?

Was habe ich über mich herausgefunden?

Was war meine wertvollste Erkenntnis ?

Was war mein Highlight in dieser Woche?

Ein Gedicht für dich

Dankbarkeit

Ein Funke Licht in dunkler Nacht,
Ein leises Lächeln, das Hoffnung entfacht.

Dankbarkeit – sie ist das Band,
Das Herz und Seele liebevoll verband.
Ein sanfter Hauch, ein warmer Klang,
Ein Herz, das schlägt, ein Leben lang.

Die kleinen Wunder, oft versteckt,
Von Dankbarkeit so zart geweckt.
Sie zeigt uns Wege, schenkt Vertrauen,
Hilft uns, auf Liebe aufzubauen.

Im Jetzt, im Hier, da will sie sein,
Ein leiser Trost – nie ganz allein.

Ein Danke, das uns tief berührt,
Das Wunden heilt, die Seele führt.

Ein leiser Ruf, ein stilles Gebet,
Dankbarkeit – ein Schatz, der ewig besteht.

