

Dankbarkeit

**der Schlüssel für ein glückliches
Familienleben.**

Mein Dankbarkeitstagebuch

Autorin
Petra Baur

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was würdest du tun, wenn du nur noch ein Jahr zu leben hättest?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Nimm dir immer wieder mal Zeit für Dinge,
die du gerne tust, um dich daran zu erinnern,
wie schön das Leben ist.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was würde kommende Woche besonders machen?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Das Wohlbefinden unseres Kindes ist von der Qualität unserer Beziehung mit ihm abhängig.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Welche lustigen Erlebnisse hatte ich diese Woche?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Nimm an was ist und entscheide dich dafür das
Beste daraus zu machen.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Für welche schönen Erlebnisse in dieser Woche bin ich besonders dankbar?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Das Leben ist ein Abenteuer,
trau dich und spring in die Wellen.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was in meinem Leben kann ich verändern, um glücklicher zu sein?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Willst du ein glückliches Kind, zeig ihm, wie es geht, indem du es ihm vorlebst.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Welche schönen Momente hatte ich außerhalb meines Familienlebens?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Glaube an dich und erfüll dir deine Träume,
zweifle nicht, tu es einfach.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was habe ich diese Woche dazugelernt?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Wenn du mehr Positives in dein Leben ziehen
willst, sei dankbar für das was du hast,
Dankbarkeit hat die Kraft alles zu verändern.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was habe ich diese Woche Gutes für jemanden getan?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Durch das Aufschreiben positiver Gedanken, wirst du erleben, wie viel Kontrolle du über deine Gefühlszustände bekommen kannst.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was macht mich zurzeit besonders glücklich?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Alle Menschen erleben Negatives. Der Unterschied zwischen Glück und Unglück ist, wie du damit umgehst und was du daraus machst.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Welche mir nicht dienliche Gewohnheit möchte ich durch eine Neue ersetzen?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Sorge für dich und dein Wohlbefinden.
Mach dich selbst glücklich. Erst dadurch bist
du in der Lage gut für andere da zu sein.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Gibt es etwas Gutes an deinem aktuellen Problem?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Lass die Angst los, etwas falsch zu machen, das
gibt dir ein Gefühl der Freiheit.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Wie haben dich deine Eltern erzogen? Was machst du bei deinen Kindern genauso? Was würdest du gerne anders machen?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Erschaffe dir ein Leben, das dich glücklich macht. Du allein bist dafür verantwortlich.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Gibt es etwas in deinem Leben, was du schon lange machen wolltest? Was ist der Grund warum du es noch nicht getan hast?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Freiheit ist, so zu leben, dass es dich glücklich macht, ohne zu überlegen was andere von dir denken könnten.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was kannst du besonders gut?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Jeden Tag gibt es viele schöne Dinge, die wir sehen und erleben dürfen. Oft haben wir nur verlernt, sie wahrzunehmen.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was schätzt du an deiner Familie am meisten?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Lasse deine Zukunft nicht von negativen
Erinnerungen an deine Vergangenheit
bestimmen.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Was würdest du tun, wenn du keine Angst vor dem Scheitern hättest?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Lebe und riskiere etwas, damit du später nicht bereuen musst, dich nicht getraut zu haben.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Wofür bist du deinem Partner bzw. deinem Kind dankbar?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Es ist nie zu spät für dich, das Leben zu führen,
das du dir wünschst. Du musst nur daran
glauben.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Bei welcher Tätigkeit vergisst du die Zeit?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Auch wenn du im Leben etwas vermisst, du Enttäuschungen erlebt hast, ein Mensch nicht mehr in deinem Leben ist, oder einige Wünsche nicht in Erfüllung gehen. Lass nicht zu, dass es dich davon abhält alles andere zu genießen.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Überlege dir drei "Dinge" die dich glücklich machen und bereits in deinem Leben sind.

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Nimm dir Zeit, Zeit für dich, Zeit zum
Genießen, Zeit das Leben mit allen Sinnen
wahrzunehmen.

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Morgens

Dafür bin ich dankbar:



Was tue ich mir heute Gutes?



Abends

Was ist mir heute besonders gut gelungen?



Welche schönen Momente hatte ich heute mit meiner Familie?

Wochenfragen

Welche Herausforderungen in deinem Leben hast du bereits gemeistert?

Was hat mein Kind diese Woche gut gemacht?

Worauf bin ich stolz?

Platz für deine Notizen!



Betrachte die Welt mit Liebe. Je wohlwollender du auf die Welt blickst, umso schöner wirst du sie finden. Je schöner du sie findest, umso glücklicher wirst du sein.

Herzlichen Glückwunsch!

Du bist bis hierhergekommen. Du hast durchgehalten, sei stolz auf dich!

- Was hat sich verändert?
- Wie gehst du jetzt mit den Dingen um?
- Was hat sich an deiner Sichtweise verändert?
- Was kannst du weiterhin tun?
- Wie sieht dein Familienleben jetzt aus?
- Was hat sich in deinem Glücksgefühl verändert?

Bleib dabei und schreib weiterhin dein Dankbarkeitsbuch. Mach eine neue Gewohnheit daraus. Kauf dir ein schönes Büchlein oder Heft und schreibe weiterhin jeden Tag auf, wofür du dankbar bist. Gerne kannst du auch das weiterführende Dankbarkeitsarbeitsbuch von mir kaufen.

Wenn du noch mehr erfahren möchtest, findest du mich hier:

Webseite: www.petrabaur-lebensmomente.de

Instagram: [petra_baur_lebensmomente](https://www.instagram.com/petra_baur_lebensmomente)

Youtube: [PetraBaur Lebensmomente](https://www.youtube.com/PetraBaurLebensmomente)

Pinterest: [Petras Lebensmomente](https://www.pinterest.com/PetrasLebensmomente)

Danke!

Es gibt viele Dinge, für die ich dankbar bin. Allem voraus, bin ich für meine großartige Familie und für meine tollen Freunde dankbar.

Im letzten Jahr hinzugekommen, ist das Schreiben zum Thema Lebensglück und Persönlichkeitsentwicklung. Ein Thema, das mich schon viele Jahre beschäftigt.

Ich bin unheimlich glücklich und dankbar mein erstes von mir geschriebenes Buch in meinen Händen zu halten.

Dankbar bin ich auch Philip Schartner, durch ihn habe ich gelernt, wie ich mein Buch selbständig über Amazon vermarkten kann und was ich dabei alles beachten muss.

Ebenso dankbar bin ich meinen Freundinnen und Kolleginnen, von denen sich ein Paar bereit erklärt haben, mein Buch Probe zu lesen und mir offene und ehrliche Rückmeldung gaben.

Weiterhin bin ich dankbar, für alle die mich in den letzten Jahren in meiner Entwicklung begleitet haben.

Und natürlich bin ich dir lieber Leser von Herzen dankbar, dafür, dass du Interesse an dem Thema hast, mein Buch gekauft und damit gearbeitet hast.

Herzliche Grüße Petra Baur.



Egal was in deinem Leben geschieht und welche Rückschläge du erleidest. Es liegt an dir was du daraus machst. Gib niemals auf!

Petra Baur 1968 in Rosenheim geboren. Mutter von 3 Kindern. Arbeitet seit dem 19. Lebensjahr mit Kindern und deren Eltern. In ihrer langjährigen Erfahrung als Erzieherin, Kita-Leitung und stellvertretende Einrichtungsleitung eines Kinderhauses war und ist die Elternbegleitung ein wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit. Unter anderem bildete sie sich im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung weiter. Die Erfahrungen, die sie gesammelt hat, möchte sie gerne weitergeben. Und somit viele Menschen inspirieren ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten und sich ein Leben aufzubauen, das sie glücklich macht.