

5 Minuten

Dankbarkeits- Journal

für Eltern
und Kinder



Dieses Journal
gehört:



HERZLICH WILLKOMMEN ZU EUREM DANKBARKEITS- JOURNAL!

In diesem Dankbarkeitsjournal entdeckt ihr einen einfachen, aber kraftvollen Weg, um euer Familienleben noch erfüllender und harmonischer zu gestalten. Dankbarkeit ist mehr als nur ein Wort; es ist eine Lebenshaltung, die zahlreiche positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen hat. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass tägliche Dankbarkeitsübungen das Glücksempfinden steigern, Stress reduzieren und sogar unsere Gesundheit verbessern können.

Warum ist Dankbarkeit auch für Kinder so wichtig? Indem ihr Dankbarkeit vorlebt und gemeinsam praktiziert, lehrt ihr eure Kinder, die kleinen Freuden des Lebens wertzuschätzen und Schwierigkeiten mit einer positiveren Einstellung zu begegnen. Kinder, die Dankbarkeit lernen, entwickeln oft ein stärkeres Gefühl der Verbundenheit mit ihrer Umgebung und zeigen ein erhöhtes Maß an Empathie.

Durch die tägliche Praxis der Dankbarkeit schafft ihr nicht nur ein liebevolleres und harmonischeres Familienumfeld, sondern lehrt eure Kinder auch eine lebenslange Fähigkeit, die ihr Glück und Wohlbefinden fördern wird. Genießt diese Reise der Dankbarkeit zusammen!

Mit liebevollen Grüßen,

Dagmar Gericke



WIE NUTZT IHR DIESES JOURNAL AM BESTEN?

1. **Regelmäßigkeit:** Versucht, das Journal täglich zur gleichen Zeit zu nutzen. Ob am Morgen, um positiv in den Tag zu starten, oder am Abend, um den Tag Revue passieren zu lassen – die Regelmäßigkeit hilft, Dankbarkeit zu einer Gewohnheit zu machen.
2. **Gemeinsame Zeit:** Nutzt das Journal als eine Gelegenheit, um als Familie zusammenzukommen. Sprecht über die Fragen und teilt eure Gedanken und Gefühle. Diese gemeinsame Zeit stärkt eure familiäre Bindung und bietet Raum für wertvolle Gespräche.
3. **Ehrlichkeit und Offenheit:** Es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Antworten. Ermutigt euch gegenseitig, ehrlich und offen zu sein. Jeder hat unterschiedliche Dinge, für die er dankbar ist, und das ist wunderbar.
4. **Kreativität:** Ihr könnt das Journal auch kreativ nutzen. Zeichnungen, Aufkleber oder kleine Notizen auf den Rückseiten können eure Einträge bereichern und Spaß machen.
5. **Reflexion:** Nutzt das Journal auch als ein Werkzeug zur Reflexion. Schaut am Ende des Monats zurück und erkennt, wie viele schöne Dinge euch widerfahren sind. Das hilft, eine positive Perspektive zu bewahren.

Und falls es mal mit der Regelmäßigkeit noch nicht so klappt, dann bleibt geduldig mit euch selbst. neue Routinen brauchen Zeit, bis sie sich etablieren.

Ich wünsche euch ganz viel Freude. ❤️



5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:

5 Minuten Dankbarkeits-Journal

Diese eine Sache ist mir heute in Erinnerung geblieben

Heute fühle / fühlte ich mich:

Heute bin ich dankbar für:
