



Heute oder im allgemeinen bin ich dankbar für:

○

○

○

○

○



In Zukunft mache ich folgendes besser:

Wenn

Dann



Ich freue mich auf morgen, weil:

Tag: _____



Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:

Hinterher habe ich mich so gefühlt:



Heute gehe ich einen Schritt auf dieses große Ziel zu:

Dafür setze ich heute besonders diese Stärken ein:

Ich bin



Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:

○

○

○



Heute oder im allgemeinen bin ich dankbar für:

○

○

○

○

○



In Zukunft mache ich folgendes besser:

Wenn

Dann



Ich freue mich auf morgen, weil: