

## „3 positive Dinge“-Tagebuch – und was dahinter steckt:

Dies ist eine Vorlage für ein „3 positive Dinge“-Tagebuch. Es geht darum, dass man drei positive Dinge am Tag aufschreibt und so den Blick auf das lenkt, was an einem Tag gelungen ist oder schön war. Wir neigen dazu – vor allem in Krisenzeiten – Schwieriges oder Negatives zu speichern und die schönen Dinge einfach hinzunehmen. Ein solches Tagebuch soll also einfach die Blickrichtung verändern. Hier findet ihr die Vorlage für sechs Wochen.

Probiert es aus! Ihr könnt natürlich auch ein eigenes Tagebuch gestalten!

**Wichtig:** In euer Tagebuch dürfen nur positive Dinge geschrieben werden!!

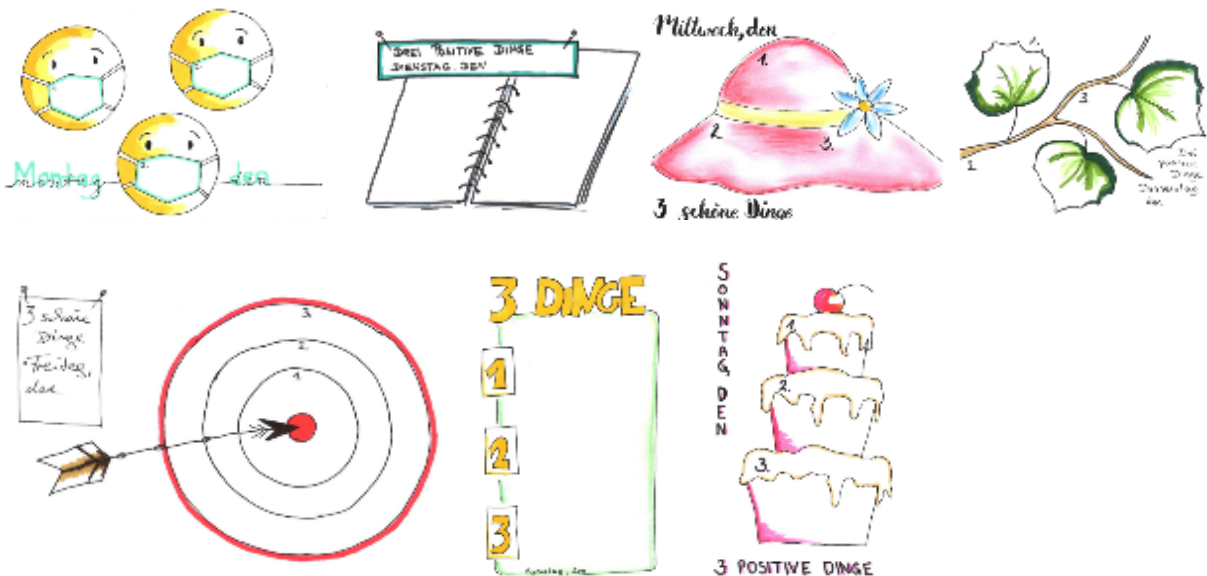
Setzt euch abends ein paar Minuten irgendwo in Ruhe hin und überlegt, was oder wer euch an diesem Tag gutgetan hat. Das muss nichts Großes sein: die Sonne, alle sind gesund, ich habe mit xy gesprochen...

Viel Freude damit, Martina Löffert

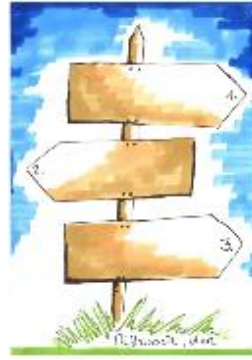
### Die erste Woche



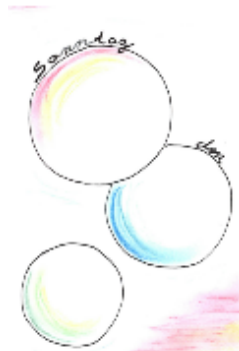
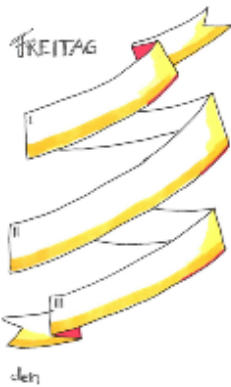
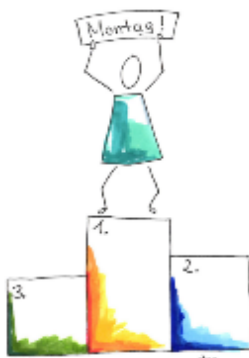
### Die 2. Woche



### 3. Woche

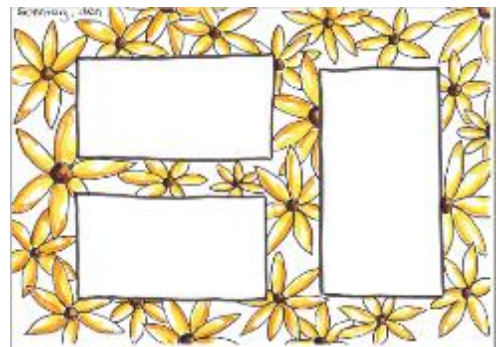
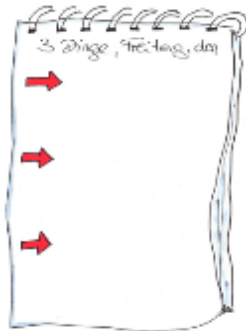
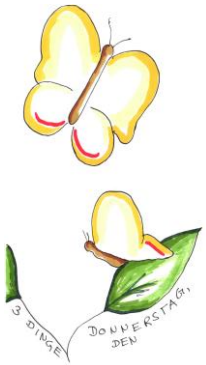
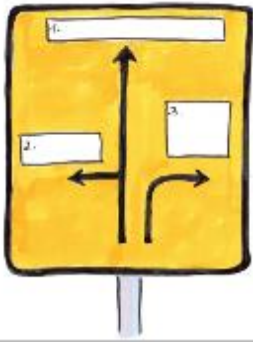


### 4. Woche

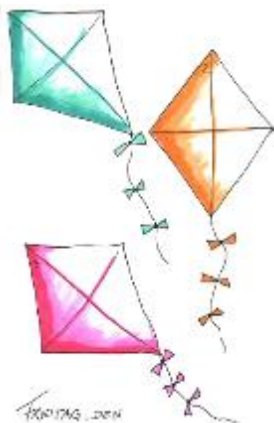
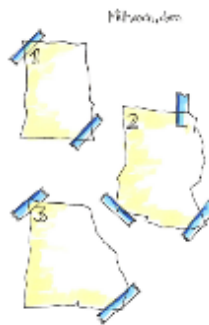


## 5. Woche

Montag, den



## 6. Woche



Samstag, den

