

Tipp der Woche

10. November 2014

Positiver Tagesrückblick

Führen Sie möglichst jeden Abend einen positiven Tagesrückblick durch ☺.

Durch Ihre regelmäßigen Aufzeichnungen erfahren Sie, was (und wer) Ihnen im Leben gut tut.

Auf geht's:

Was war besonders schön am heutigen Tag?

Warum war das schön?

Worauf kann ich heute stolz sein?

Warum kann ich darauf stolz sein?

Wofür bin ich heute dankbar?

1.

2.

3.

Was hat mich heute erfreut?

Was hat mich heute zum Lachen gebracht?
