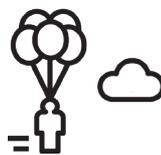


# POSITIVTAGEBUCH

Eine wirkungsvolle Methode, um die kleinen Freuden des Alltags nicht aus den Augen zu verlieren: Führe für jeden Tag das Positivtagebuch, indem du täglich zehn erfreuliche Ereignisse festhältst. Das können Kleinigkeiten sein, wie ein nettes Gespräch, das leckere Stück Kuchen oder ein Lächeln. Warum genau zehn Dinge? Man muss sich dafür anstrengen. Drei Dinge findet man leicht! Doch Ziel ist es ja, das Bewusstsein für die vielen Freuden des Alltags zu schärfen. So wird es dir mit der Zeit immer leichter fallen. Falls du keine zehn Punkte findest, ergänze gerne um Dinge für die du dankbar bist.

**Du wirst dich plötzlich unbewusst auf der Suche nach positiven Dingen befinden und positive Emotionen mit Situationen verknüpfen, denen du bisher eher wenig Aufmerksamkeit geschenkt hast.**



Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							