

6 Minuten Tagebuch für das tägliche Check-in und Check-out

Wenige Minuten pro Tag in die eigene Resilienz zu investieren zahlt sich aus. Das tägliche Check-in und Check-out hilft, den Fokus aufs Wesentliche zu lenken. Ein optimistischer und dankbarer Blick auf den Tag wird zur Gewohnheit und verbessert das Wohlbefinden.

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Möchtest Du die Übung verstärken? Dann fühle die Dankbarkeit beim Schreiben. Wirkung garantiert!

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Ich bin dankbar für ...

- 1.
- 2.
- 3.

Richte deinen Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen des Tages.

Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

Zeichne das Bild, das du für den heutigen Tag oder für die Zukunft von dir siehst.

Positive Selbstbekräftigung

Jeder noch so kleine Akt kann jemandem Freude bereiten. Etwas Gutes tun, macht dich selbst und andere nachhaltig glücklich.

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

Du willst stetig wachsen und dich weiterentwickeln. Was hast du heute gelernt?

Was werde ich morgen besser machen?

Jeder Tag ist voller kleiner Glücks- und Erfolgsmomente. Begegne ihnen mit offenem Blick. Fang sie ein und halte sie fest.

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe ...

- 1.
- 2.
- 3.

Quelle: Spent, D. (2017), Das 6-Minuten-Tagebuch. Ein Buch, das dein Leben verändert