

A5 Dankbarkeits Block - Anleitung



einfachtäglich.

Version 1.0.0

Letzte Aktualisierung: 05.05.2023

Copyright ©2023 einfachtäglich

Alle Rechte vorbehalten.

Veröffentlicht von einfachtäglich.

Kein Teil dieses Dokuments darf in irgendeiner Form oder mit elektronischen oder mechanischen Mitteln für irgendwelche Zwecke ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder übertragen werden.

Für Informationen über die Erlaubnis, ausgewählte Bereiche aus diesem E-Book zu reproduzieren, senden Sie eine E-Mail an info@einfachtaeglich.de

Besuche unsere Webseite unter www.einfachtäglich.de

Hey Du,

wir möchten Dir nochmals von ganzem Herzen Danke sagen. Mit Deiner Bestellung hast Du uns wirklich sehr unterstützt und mit Deinem neuen Dankbarkeits-Block hast Du den ersten Schritt in Dein neues Leben gemacht. Ein Leben, welches Du wahrhaft lieben wirst.

Wir möchten Dir ans Herz legen, dass Du Dir erst die folgenden Seiten in Ruhe durchliest, bevor Du Deinen Dankbarkeits-Block das Erste mal verwendest. Dort erklären wir Dir ganz genau, was die einzelnen Elemente bedeuten und wie sie zu benutzen sind.

Wir wünschen Dir viel Spaß mit Deinem neuen Block und solltest Du Fragen oder Verbesserungsvorschläge haben, kannst Du uns gerne auf Instagram (@einfachtaeglich) oder per E-Mail (frag@einfachtaeglich.de) kontaktieren. Wir freuen uns auf Deine Nachricht.

Dein Eugen und Manuel von einfachtaeglich



Unseren Dankbarkeits-Block kurz erklärt

Damit Du das volle Potential Deines neuen Dankbarkeits-Blocks nutzen kannst, stellen wir Dir im folgenden alle Felder kurz vor.

1.1. Die Vorderseite - Wochendaten

1	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ																			
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

1 **Der aktuelle Monat:** Hier kannst Du den aktuellen Monat einkreisen.

2 **Der aktuelle Tag:** Hier kannst Du den aktuellen Wochentag einkreisen.

1.2. Die Vorderseite - Morgens

 *Morgens*

3 MEIN VORSATZ FÜR DIESEN TAG

4 MEINE TÄGLICHE AFFIRMATION

5 HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

1.

2.

3.

3 **Mein Vorsatz für diesen Tag:** Unser A5 Dankbarkeits-Block ist ein großartiges Werkzeug, um jeden Tag bewusst mit einem positiven Vorsatz zu starten. Die Frage "Mein Vorsatz für diesen Tag" fordert Dich dazu auf, Dir jeden Morgen einen klaren Fokus für den Tag zu setzen.

Indem Du jeden Tag bewusst mit einem positiven Vorsatz startest, kannst Du Dich auf das Wesentliche konzentrieren und Deine Ziele effektiver verfolgen. Nutze unseren A5 Dankbarkeits-Block, um diese positive Gewohnheit zu etablieren und Dein Leben in eine positive Richtung zu lenken.

Hier sind einige Beispiele für Vorsätze, die man in unserem Dankbarkeits-Block für den Tag aufschreiben kann:

- Heute will ich freundlicher zu mir selbst sein und mir Zeit für meine Lieblingsaktivitäten nehmen.
- Ich werde heute mein Bestes geben, um positiv auf die Menschen um mich herum zu wirken.
- Heute möchte ich meinen Stress abbauen, indem ich mir bewusst Auszeiten für Entspannung und Meditation nehme.
- Ich werde heute bewusst auf meine Ernährung achten und mich gesund ernähren.
- Mein Ziel für heute ist es, produktiv zu sein und meine Aufgabenliste zu erledigen.
- Heute möchte ich eine gute Tat vollbringen und jemanden unterstützen oder etwas Gutes tun.
- Ich werde heute mein Bestes geben, um dankbar und positiv zu bleiben, auch wenn es schwierige Herausforderungen gibt.

4 Im Bereich "Meine tägliche Affirmation" hast Du die Möglichkeit, Dir selbst eine positive Botschaft zu geben, die Dich durch den Tag begleitet. Eine Affirmation ist ein kurzer, positiver Satz, der Dir dabei helfen kann, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und Dein Selbstbewusstsein zu stärken. Hier sind vier Beispiele für Affirmationen, die Du in diesem Bereich notieren könntest:

1. Ich bin stark und bereit, jede Herausforderung zu meistern, die mir heute begegnet.
2. Ich bin voller Energie und Tatendrang, um meine Ziele zu erreichen.
3. Ich vertraue mir selbst und treffe heute die besten Entscheidungen für mich.
4. Ich bin geliebt und wertvoll, genau so wie ich bin.

Schreibe eine Affirmation auf, die zu Deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen passt und die Dich in Deinem Alltag unterstützt. Es ist wichtig, dass Du Dir selbst gegenüber positiv und aufbauend bist und Dich selbst ermutigst, an Dich selbst und Deine Fähigkeiten zu glauben.

- 5** Im Bereich "Heute bin ich dankbar für" hast Du die Möglichkeit, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die Du an diesem Tag dankbar bist. Das kann alles sein, von kleinen alltäglichen Dingen bis hin zu größeren Ereignissen.

Die Anwendung von Dankbarkeit kann Dein Glücksempfinden steigern und Dich dazu ermutigen, Dich auf die positiven Aspekte Deines Lebens zu konzentrieren. Hier sind einige Beispiele, was Du in diesem Bereich aufschreiben könntest:

- Ich bin dankbar für das schöne Wetter heute und die Möglichkeit, Zeit draußen zu verbringen.
- Ich bin dankbar für das leckere Essen, das ich heute genießen werde.
- Ich bin dankbar für die Unterstützung, die ich von einem Freund erhalten habe.
- Ich bin dankbar für das Gefühl der Entspannung, das ich durch meine Yoga-Übungen heute erreicht habe.

Nimm Dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, wofür Du dankbar bist, und schreib es auf. Es kann ein einfacher, aber kraftvoller Weg sein, um Dein Leben positiver zu gestalten.

6 WAS KANN ICH TUN, UM DEN HEUTIGEN TAG GROßARTIG ZU MACHEN?

1. _____
2. _____
3. _____

7 WIE MÖCHTE ICH MICH HEUTE ABEND FÜHLEN?

- _____
- _____
- _____

- 6** Im Abschnitt "Was kann ich tun, um den heutigen Tag großartig zu machen?" geht es darum, sich bewusst zu machen, welche Schritte Du unternehmen kannst, um einen großartigen Tag zu haben. Überlege Dir drei konkrete Dinge, die Du tun kannst, um Deinen Tag besonders zu machen, sei es durch Selbstfürsorge, Produktivität oder eine Aktivität, auf die Du Dich besonders freust.

Hier sind einige Beispiele, was Du in diesem Bereich notieren könntest:

- Eine Yoga-Session am Morgen einlegen, um den Tag entspannt und ausgeglichen zu beginnen.
- Eine To-Do-Liste erstellen, um die Prioritäten für den Tag festzulegen und Deine Aufgaben effektiver zu erledigen.
- Den Sonnenaufgang beziehungsweise Untergang mit einem geliebten Menschen genießen.
- Leckeres Essen kochen und zusammen mit Freunden essen.
- Ein Treffen mit einem Freund/einer Freundin vereinbaren, um eine schöne Zeit zusammen zu haben.
- Zeit einplanen, um an einem persönlichen Projekt zu arbeiten, das Du schon lange angehen wolltest.

Dieser Abschnitt ermutigt Dich, positiv und proaktiv in den Tag zu starten und Deine Aufmerksamkeit auf Dinge zu lenken, die Dir Freude und Zufriedenheit bringen.

- 7** **Der Bereich "Wie möchte ich mich heute Abend fühlen"** ist eine wunderbare Möglichkeit, um Deine Emotionen und Dein Wohlbefinden zu reflektieren und zu planen. Hier kannst Du darüber nachdenken, wie Du den Abend verbringen möchtest und welche Emotionen Du dabei erleben möchtest. Nimm Dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie Du Dich heute Abend fühlen möchtest. Möchtest Du Dich entspannt und gelassen fühlen? Oder vielleicht energiegeladen und motiviert? Möchtest Du Dich inspiriert und kreativ fühlen oder einfach nur glücklich und zufrieden?

Hier sind vier Beispiele für Dinge, die Du in diesem Bereich notieren könntest:

1. Ich möchte mich heute Abend glücklich und zufrieden fühlen, indem ich Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie verbringe.
2. Ich möchte mich heute Abend entspannt und gelassen fühlen, indem ich ein warmes Bad nehme und ein gutes Buch lese.
3. Ich möchte mich heute Abend energiegeladen und motiviert fühlen, indem ich eine Joggingrunde mache und danach ein gesundes Abendessen koche.
4. Ich möchte mich heute Abend inspiriert und kreativ fühlen, indem ich an meinem Hobby arbeite und etwas Neues ausprobiere.

1.3. Die Vorderseite - Abends

Im Bereich Abends möchten wir Dich dazu anregen, Deinen Tag zu reflektieren und ihn mit positiven Gedanken abzuschließen.



8 TOLLE DINGE, DIE MIR HEUTE EIN LÄCHELN
INS GESICHT GEZAUBERT HABEN

1. _____

2. _____

3. _____

9 WIE HÄTTE ICH DEN HEUTIGEN TAG
NOCH BESSER MACHEN KÖNNEN?

- 8** Schreibe in diesem Abschnitt auf, welche Dinge Dich heute zum Lächeln gebracht haben. Dies können kleine oder große Ereignisse sein, Momente der Dankbarkeit oder einfach nur Dinge, die Dich glücklich gemacht haben.

Hier sind einige Beispiele, was Du in diesem Abschnitt aufschreiben könntest:

1. Das Lächeln meines Kindes, als es mir erzählt hat, was es heute in der Schule gelernt hat.
2. Die warme Tasse Tee, die ich nach einem langen Arbeitstag genießen durfte.
3. Das schöne Wetter, das mich dazu motiviert hat, einen Spaziergang im Park zu machen.
4. Die lustigen Witze meines Partners, die uns zum Lachen gebracht haben.

Indem Du Deine Aufmerksamkeit auf die Dinge richtest, die Dir Freude bereiten, kannst Du Deine Stimmung verbessern und einen positiven Abschluss für Deinen Tag schaffen.

- 9** Bei der Frage "Wie hätte ich den heutigen Tag noch besser machen können?" geht es darum, zu überlegen, wie Du Deinen Tag noch erfolgreicher und erfüllender hättest gestalten können. Dieser Teil des Dankbarkeits-Blocks kann helfen, Muster in unserem Verhalten zu erkennen und positive Veränderungen in unserem täglichen Leben zu fördern. In diesem Bereich kannst Du zum Beispiel folgendes notieren:

1. Ich hätte mehr Zeit für meine Familie und Freunde einplanen können.
2. Ich hätte mich besser auf meine Arbeit konzentrieren und meine Aufgaben schneller erledigen können.
3. Ich hätte mehr Zeit im Freien verbringen und Sport treiben können, um meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu fördern.
4. Ich hätte weniger Zeit auf Social Media und anderen Ablenkungen verbringen und stattdessen mehr Zeit für persönliches Wachstum und Selbstreflexion nutzen können.

10 MORGEN FREUE ICH MICH AUF?

11 Wie glücklich war ich heute?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

11 Warum habe ich mich heute so gefühlt und wie kann ich dieses Gefühl morgen beibehalten oder sogar verbessern?

- 10** Im Bereich "Morgen freue ich mich auf" hast Du die Möglichkeit, Deine Vorfreude auf kommende Ereignisse oder Aufgaben festzuhalten und Dich auf den nächsten Tag zu freuen. Schreib einfach auf, auf welche Ereignisse oder Tätigkeiten Du Dich am nächsten Tag besonders freust.

Außerdem kann das Aufschreiben Deiner Vorfreude dazu beitragen, Deine Gedanken zu ordnen und zu planen, was Du am

nächsten Tag tun möchtest. Es kann auch helfen, einen klaren Kopf zu bekommen und Dich in einen entspannten Zustand zu versetzen, der Dir dabei hilft, besser zu schlafen.

- 11** **Wie glücklich war ich heute?** Diese Frage hilft Dir, Deine Stimmung und Dein Glücksniveau zu bewerten und zu verstehen, wie bestimmte Dinge Deine Laune beeinflussen können.

Wenn Du Dein Glücksniveau bewertest, nimmst Du Dir Zeit, um zu reflektieren, was Du an diesem Tag getan hast und was Dich glücklich oder unglücklich gemacht hat. Durch das Identifizieren von Auslösern, die Deine Stimmung beeinflussen, kannst Du Dein Leben besser steuern und Dich auf die Dinge konzentrieren, die Dich glücklich machen.

In diesem Abschnitt solltest Du auch notieren, warum Du Dich heute so gefühlt hast. Es kann etwas Bestimmtes passiert sein, das Dich glücklich oder unglücklich gemacht hat, oder es kann eine allgemeine Stimmung sein, die sich im Laufe des Tages aufgebaut hat. Es ist wichtig, dass Du verstehst, was Deine Stimmung beeinflusst, damit Du darauf reagieren und lernen kannst, wie Du Deine Stimmung beeinflussen kannst.

Außerdem kannst Du so auch Maßnahmen ergreifen, um Deine Stimmung am nächsten Tag zu verbessern und Dein Glücksniveau zu steigern. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Du Dein Glücksniveau steigern kannst, und es ist wichtig, dass Du Dich auf die Dinge konzentrierst, die für Dich funktionieren.



2. Die Rückseite - Notizen, Gedanken, Ideen

Kennst du das Gefühl, dass so viele Dinge in deinem Kopf umherschwirren, dass du überfordert bist? Hier kann das Aufschreiben helfen, Klarheit zu schaffen und den Überblick zu behalten. Auf der Rückseite des Dankbarkeitsblocks findest Du deshalb eine freie A5-Seite, auf der Du Dein "Gehirn leeren" kannst ;) Hier kannst Du all die Gedanken, Ideen und Notizen festhalten, die Dich gerade beschäftigen und die Du nicht vergessen möchtest.

Es ist eine großartige Möglichkeit, Dein Gehirn von unnötigem Ballast zu befreien und Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Durch das Aufschreiben Deiner Gedanken und Ideen, kannst Du Dich besser organisieren und Deine To-Do-Liste effektiver gestalten. Außerdem hilft es Dir, Dich zu entspannen und Deinen Geist zu beruhigen, indem Du Deine Gedanken auf Papier bringst und Dich von ihnen löst.

Nutze diesen Platz auf der Rückseite des Dankbarkeitsblocks, um Deine Gedanken zu ordnen und Deine Ideen festzuhalten. Ob es sich um neue Projekte, Einkaufslisten oder einfach nur um Notizen handelt, die Du später noch einmal benötigen könntest, es gibt keine bessere Möglichkeit, all dies an einem Ort zu sammeln und Dein Gehirn zu entlasten.



DANKE

für Deine Unterstützung und Dein Vertrauen in uns. Deshalb möchten wir uns bei Dir mit einem kleinen Gutschein für Deinen nächsten Einkauf bei uns bedanken. Nutze einfach den Code "nochmal10" beim Checkout und erhalte 10% Rabatt auf Deinen kompletten Einkauf.

