Mein Lebensfreude-Tagebuch

Datum: _____

Morgens ☼

1. Welchen (neuen) Gedanken möchte ich heute denken?

2. Auf was freue ich mich heute?

3. Was möchte ich heute unbedingt machen?

Abends ☻

1. Wem habe ich heute eine Freude gemacht und womit?

2. Was habe ich mir heute Gutes getan?

3. Was habe ich heute gut gemacht?

© Jana Ristedt 2020