



M D M D F S S

Datum \_\_\_\_\_

Auf einer Skala von 1 - 10, wie glücklich bin ich jetzt?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

---

---

---

---

Welcher Moment hat mich heute zum Lächeln gebracht?

---

---

---

---

Was lass ich heute los um morgen frisch zu starten?

---

---

---

---

Hierauf bin ich besonders stolz:

