

DANK'NYC

KONZIPIERT UND GESTALTET VON
NICO BENEDICKT // WWW.BENEDICKT.COM **BÜRO
BENEDICKT**

MEIN DANKBARKEITS- TAGEBUCH

4 WOCHEN DANKBARKEIT MIT



» Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind. «

Francis Bacon

DANKBAR

Wer steckt eigentlich dahinter?



MINDAESTHETICS steht für eine wachsende Community in Dresden, welche es sich zum Ziel gemacht hat, gemeinsam eine tiefe Beziehung zu uns selbst zu schaffen. Wir wollen das riesige Potential entfalten, welches in jedem Einzelnen von uns steckt. Workshops, Yoga & Meditation in Dresden für ein Leben voller Freude und Leichtigkeit.
-> mindaesthetics.de



Getrieben von dem Bestreben anzukommen und das nächste Ziel zu erreichen verlieren wir oft den Blick für die Schönheit des Weges, den wir aktuell gehen. CABOLD® versucht mit seiner Mode daran zu erinnern, dass unser Leben bereits vollkommen ist. Ein Diamant in Reinform, wenn wir nur genug Mut entwickeln und aufhören uns zu vergleichen.
-> www.cabold.de

BÜR
BEN


BÜRO BENEDICKT ist ein Grafikstudio in Dresden. Von hier stammt das Design von CABOLD® und DANKBAR sowie dieses kleine aber feine Buch.
-> www.benedickt.com

Check-Out

Super du hast einen ganzen Monat durchgehalten.
Sei dir dafür selbst dankbar. Trage nun deine Ergebnisse ein.
Wissenschaftlich betrachtet sollte es keine Verschlechterung geben.


Wie ist/sind aktuell ...  1 2 3 4 5 6 7 8 9 

... deine Stimmung? 

... deine Schlafqualität? 

... deine Gespräche? 

... deine Zufriedenheit im Job? 

... deine Motivation für eigene Ziele? 

DANKBAR

Einleitung / Nico von CABOLD®

Es erfüllt mich mit großer Dankbarkeit, dass du dir diese PDF heruntergeladen hast. Diese Seiten sollen dich nun einen Monat lang begleiten.

Um die dir Arbeit mit dem Tagebuch zu erleichtern habe ich ein paar Tipps & Hinweise für dich:

Beginnen wir mit dem, wovor du vielleicht jetzt gerade noch Angst hast. Wenn es nichts gibt, wofür du dankbar bist dann schreibe es an diesem Tag hin. Versuche es den nächsten Tag einfach erneut. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Sollte es gar nicht klappen, frage vielleicht deine Freund und lass dich inspirieren. Oder du versetzt dich in die Lage eines dankbaren Menschen.

Beschränke niemals deine Gedanken und Gefühle.
Schreib auf was dir in den Sinn kommt und sieh es als kleines Experiment.

Bewerte niemals die Qualität deiner Impulse.
Es gibt keinerlei Vorgaben oder Regeln was in deiner Liste landen darf.
Gefühle, Dinge, Menschen - schreibe einfach alles auf.

Falls du jeden Tag für ein und dieselbe Sache dankbar bist dann schreibe auch das hin. Habe keine Angst davor, dass sich in diesem Monat Dinge wiederholen. Wenn 3 Tage hintereinander die Sonne scheint bin auch ich dafür sehr dankbar.

Machen wir es nicht zu kompliziert. Ich wünsche dir viel Freude mit diesen Seiten und freue mich wirklich herzlich über ein Feedback von dir.
Sende mir gern an eine Mail an nico@cabold.de, **Insta**, **Facebook**

Check-In

Versuche vor unserem Experiment dein aktuelles Befinden einzuschätzen.
Dieser Check-In hilft dir dich zu erinnern wie es anfang.
Am Ende gibt es einen Check-Out.

Wie ist/sind aktuell ...

1 2 3 4 5 6 7 8 9

... deine Stimmung?

... deine Schlafqualität?

... deine Gespräche?

... deine Zufriedenheit im Job?

... deine Motivation für eigene Ziele?

Die Monatsreflexion

Wofür warst du am meisten dankbar?

.....
.....

Welche Eigenschaften hast du neu an dir entdeckt?

.....
.....

Über was hast du die letzten 4 Wochen am meisten nachgedacht?

.....
.....

Zähle für dich nochmal alle Menschen auf für die du dankbar bist.

.....
.....

Woche 4

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 1

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 2

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

DAN'KBAR

Woche 3

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

DAN'KBAR
