

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?



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 alles anzunehmen wie es ist 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 geladen hast. Meine Seiten sollen dich nun einen Monat lang begleiten.

Um dir die 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 Freunde und lass dich inspirieren. Denke auch bereits erreichte Ziele oder gut gemachte Dinge.

Beschränke niemals deine Gedanken und Gefühle. Schreibe 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, Erinnerungen, Orte - 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, finde ich das auch super und bin jeden einzelnen Tag darüber 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 eine Mail an: **nico@cabold.de**, **Insta** oder **Facebook**

Check-In

Versuche vor unserem Experiment dein aktuelles Befinden einzuschätzen. Dieser Check-In hilft dir später dich genau zu erinnern wie alles begann. Am Ende gibt es natürlich 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 _____

DAN'KBAR

Woche 1

Montag _____

Dienstag _____

Mittwoch _____

Donnerstag _____

Freitag _____

Samstag _____

Sonntag _____

DAN'KBAR

Woche 2

Montag	<hr/> <hr/>
Dienstag	<hr/> <hr/>
Mittwoch	<hr/> <hr/>
Donnerstag	<hr/> <hr/>
Freitag	<hr/> <hr/>
Samstag	<hr/> <hr/>
Sonntag	<hr/> <hr/>

DAN'KBAR

Woche 3

Montag	<hr/> <hr/>
Dienstag	<hr/> <hr/>
Mittwoch	<hr/> <hr/>
Donnerstag	<hr/> <hr/>
Freitag	<hr/> <hr/>
Samstag	<hr/> <hr/>
Sonntag	<hr/> <hr/>

DAN'KBAR
