

Dankbarkeitstagebuch

Online-Kurs „Kutane T-Zell-Lymphome und Psyche“



Ein Dankbarkeitstagebuch erlaubt Ihnen, die positiven Ereignisse eines Zeitraums festzuhalten. Es kann Ihnen dabei helfen, sich besser auf Ihre Gefühle und Ziele zu konzentrieren. Indem Sie die untenstehenden Fragen beantworten, können Sie wöchentlich reflektieren, wie es Ihnen geht und was Sie bewegt.

Woche _____



Drei Dinge, für die ich dankbar bin:

Das hat mir gutgetan:

Das hat mich besonders glücklich gemacht:

Das möchte ich besser machen:

So fühle ich mich gerade:

<input type="checkbox"/> Glücklich	<input type="checkbox"/> Stark	<input type="checkbox"/> Furchtlos	<input type="checkbox"/> Sorgenfrei	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Beängstigt	<input type="checkbox"/> Traurig	<input type="checkbox"/> Besorgt	<input type="checkbox"/> Aufgewühlt	<input type="checkbox"/> _____

Das kann ich tun, damit ich mich glücklicher fühle:

