



NICOLE FÜHRING

ES GIBT KEIN ARGUMENT GEGEN EFFIZIENZ

## Dein Dankbarkeitstagebuch

### **Eine kleine Anleitung für den Anfang:**

1. Reserviere dir am Abend fünf bis zehn Minuten.
2. Setze dich dann zu deinem Termin mit dir selbst und dem Buch hin und überlege, wofür du heute dankbar bist.
3. Schreibe etwa drei bis fünf Dinge auf, auf die das zutrifft.
4. Vielleicht hast du auch ein spezielles Tageshighlight, das du besonders hervorheben möchtest. Alles ist erlaubt.
5. Bleibe am Ball.

Bei dieser Übung geht es hauptsächlich darum, deine Gedanken weg vom Grübeln und Zweifeln, hin zu positivem und visionärem Denken zu bewegen.

*„Wenn du es dir vorstellen kannst, dann kannst du es auch erreichen.“ – Walt Disney*