



Nicht die Dinge machen  
uns reich, sondern der  
Blick auf sie.



Dankbarkeit wächst dort, wo  
du das Gute in deinem Alltag  
wahrnimmst, kleine Momente  
würdigst und dir selbst mit  
Wertschätzung begegnest.  
Sie stärkt deinen inneren Halt  
und erinnert dich daran, wie  
viel bereits da ist.



Dankbarkeit verändert alles.

*thankful*



**ProzessPlus**

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

**Telefon:**

+49 176 70570755

**E-Mail:**

info@prozessplus-erz.de

**[www.prozessplus-sachsen.de](http://www.prozessplus-sachsen.de)**

## Dankbarkeit

Sehen, was gut ist –  
und es schätzen.

Manchmal übersehen wir im Alltag, wie viel  
Gutes uns umgibt. Dankbarkeit lädt uns ein,  
den Blick zu wenden – hin zu dem, was  
trägt, stärkt und nährt. Sie ist eine leise  
Haltung, die das Herz weitet.

**Auf der Innenseite findest du dein  
Dankbarkeitstagebuch zum  
Selbstauffüllen.**





# Dein Dankbarkeitstagebuch

Wofür bin ich gerade eben dankbar?

Wofür am heutigen Tag?

Was in meinem Leben erfüllt mich mit Dankbarkeit?

Personen, für die ich dankbar bin:

Deine positiven Gedanken vorm Schlafen gehen:



**ProzessPlus**

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

Bei ProzessPlus stehen Menschen und ihre Entwicklung im Mittelpunkt. Ich arbeite ganzheitlich, praxisnah und individuell. Immer mit dem Ziel, nicht nur Wissen weiterzugeben, sondern echte Veränderung möglich zu machen.

[www.prozessplus-sachsen.de](http://www.prozessplus-sachsen.de)