



Tagebuch der guten Taten

(Teil 2: Aktuelle Beispiele)

1. Notiere für jeden Tag der Woche 3 Beispiele der positiven Eigenschaften, die du während des Tages an dir wahrgenommen hast.
2. Schreibe das Datum auf, was du während des Tages gemacht hast und welche deiner Tugenden dieses Verhalten demonstriert, zum Beispiel:
 - a. Sonnenuntergang beobachtet (Fähigkeit, das Schöne zu bemerken)
 - b. Eine „To do“ – Liste zusammengestellt (Organisiert)

Wochentag / Datum	Was ich während Tages gemacht habe	Die gezeigten positiven Eigenschaften
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		