

Der Achtsamkeitsbogen – Dankbarkeit und Glücksmomente im Alltag mit Prostatakrebs erkennen



Tipp: Achtsame Momente sammeln.

Einfach für jeden Monat neu ausdrucken, ausfüllen und reflektieren

Monat / Jahr

Woche 1

Datum der Woche

Dafür bin ich diese Woche dankbar:

Darüber konnte ich besonders lachen:

Woche 2

Datum der Woche

Das habe ich mir Gutes getan:

Das hat mir diese Woche Kraft gegeben:

Woche 3

Datum der Woche

Dieser Person möchte ich DANKE sagen:

Das mache ich morgen mal anders:

Woche 4

Datum der Woche

**Über diesen Ratschlag
habe ich mich besonders gefreut:**

Dafür bin ich diese Woche dankbar:

Woche 5

Datum der Woche

**Drei kleine oder große Dinge,
für die ich dankbar bin:**

1. _____
2. _____
3. _____

Mein Glücksmoment:

