



Soul Journal

www.serenity-therapy.com

Soul Journal

*Für das bin ich heute
dankbar:*

*Wofür ich mir heute selbst
dankbar bin:*

Wem ich heute DANKE sagen will und wofür:

Soul Journal

Mein Dankbarkeitsmantra:

*Für was ich dem
Universum jetzt schon
dankbar bin:*

*Ich bedanke mich heute für diese Situation in der
Vergangenheit, die ich anfangs nicht akzeptieren konnte
und mich dadurch zuerst im Mangel gefühlt habe:*

Soul Journal

*Für diese heutigen
Emotionen bin ich
dankbar:*

*Für das werde ich künftig
dankbar sein:*

Für diese Eigenschaften an mir bin ich dankbar:

Soul Journal

Ich bin auch für negative Emotionen dankbar, denn ich weiß sie schützen mich und ich brauche sie als Ventil. Diese negativen Emotionen habe ich heute empfunden:

Diese Emotionen sagen mir Folgendes:

Fühle die Emotionen voll und ganz. Geh rein in die Tiefe der Emotionen.

Frage Dich:

"Was darf ich künftig ändern, um diese "negativen" Emotionen zu würdigen und sie zu transformieren?":