



Three Good Things



Schreiben Sie sich am Abend drei positive Dinge/Ereignisse auf, die für Sie an diesem Tag von Bedeutung waren. Solche Dinge können zum Beispiel ein Kompliment sein, ein Moment, der positive Emotionen in ihnen ausgelöst hat, ein tolles Treffen mit einem Freund oder einer Freundin, ein gemütlicher Abend mit dem Partner / der Partnerin oder ein Projekt, in dem sie Fortschritte gemacht haben. Überlegen Sie sich anschließend, warum diese Dinge geschehen sind bzw. was sie persönlich dazu beigetragen haben.

Drei positive Sachen, die Sie heute erlebt haben	Was war Ihr Anteil daran?