

Inhalt

Einleitung 8

Deine Diamantenmine 8

6 Gründe 10

Wofür ich dankbar bin 20

Ein kurzer Überblick 22

Beispelseite 23

Mehr als nur ein Tagebuch 25

Das Sachbuch 28

Positive Psychologie 28

Gewohnheit 33

Selbstreflexion 41

Die Morgenroutine 47

Deine Dankbarkeit 50

Wie du deinen Tag wunderbar machst 58

Positive Selbstbekräftigung 62

Die Abendroutine 66

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? 67

Was hätte ich besser machen können? 68

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe ... 70

6 Tipps 73

Das Tagebuch 79

Anmerkungen 270