

# Mein Resilient S.E.I.N.-Tagebuch<sup>®</sup> für mein persönliches Optimismus-Training



Selbstbestimmt entschieden habe ich heute ...

---

---

Eigene Stärken, die ich heute eingesetzt habe ...

---

---

Ich bin heute dankbar für ...

---

---

Netzwerk positiver Menschen, die mir heute begegnet sind ...

---

---

Was hat heute gefehlt und soll zukünftig Teil meines Lebens sein?

---

---

## Das Ergebnis für Sie:

Die bewussten, positiven Gedanken verbessern rasch Ihre **innere Stabilität**. Mittelfristig gewinnen Sie dadurch **mehr Resilienz**. Momente der Zufriedenheit, die Sie täglich intensiv wahrnehmen, vermitteln Ihnen **Glücksgefühle und stärken Sie künftig besonders in schwierigen Situationen**.

Notieren Sie täglich Ihre positiven Gedanken und Erfahrungen – sammeln Sie für sich persönlich, was Sie mit Freude und Energie erfüllt. So lernen Sie aus Ihren positiven Erfahrungen und Ihr Resilienz-Tagebuch wird jederzeit zu Ihrer kraftvollen Ressourcen-Quelle.

