



## dankbar – das Tagebuch

### für mehr Dankbarkeit und Selbstliebe im Alltag

Begib dich mit dankbar - das Tagebuch auf die wohl schönste Reise deines Lebens; die Reise zu dir selbst. Etabliere voller Leichtigkeit deine tägliche Schreibroutine und finde durch das Beantworten inspirierender Fragen und mit ausgewählten Achtsamkeitsübungen zu mehr Dankbarkeit und Selbstliebe. Erschaffe dir mit kraftvollen Manifestationsritualen das Leben, das du dir aus tiefstem Herzen wünschst.

- ♥ Nimm dir morgens und abends einige Minuten Zeit nur für dich, um Fragen zu beantworten und deinen Tag bewusst zu gestalten.
- ♥ 120 Kärtchen mit inspirierenden Fragen, Selbstliebe-Momenten und Zitaten begleiten dich auf der Reise zu dir selbst.
- ♥ Komme in deine volle Kraft und übernehme Verantwortung für dein Leben.
- ♥ Schenke dir selbst und anderen dieses LIEBEVOLLE GESCHENK; diese Reise in ein erfüllteres Leben.



### Leserstimmen

Ich halte dankbar - das Tagebuch in den Händen und bin jetzt schon dankbar dafür, dass ich mir dieses Geschenk gemacht habe. Sehr empfehlenswert.

Amazon-Rezensent

Super Starthilfe auf dem Weg zu sich selbst. Du beginnst deine Aufmerksamkeit gezielt einzusetzen - und das ist Gold wert.

Stefanie, Schweiz

Das Tagebuch hilft, Struktur in den Tagesablauf zu bringen und die Gedanken auf Positives zu lenken.

Good vibes only!

Sarah, Schweiz

### Verfügbarkeit

dankbar – das Tagebuch ist online in [Sabinas Shop](#) sowie über den Schweizer Buchhandel und [exlibris.ch](#) bestellbar. Ausländische Kunden können das Buch bei [Amazon](#) bestellen.

### Preis

CHF 39.- zzgl. Versandkosten



## Die Autorin

Die Zürcherin, Sabrina Lindauer, tritt in den Sozialen Medien als «Dankbarkeits.Enthusiastin» auf, wo sie inspiriert, zum Nachdenken anregt und aufzeigt, was echte Dankbarkeit ist und wie sie das Leben verändert.

Sabrina hat ursprünglich Kommunikation studiert und jahrelang im Marketing gearbeitet. Jahre, die geprägt waren von Wachstum und Profit aber wenig Mensch und Erfüllung. Und so hat sie sich auf die Suche begeben, eine Suche nach mehr Sinn und Fülle in ihrem Leben. Dass aber Dankbarkeit und Tagebuchschreiben die Schlüsselemente sein würden für ein erfüllteres Leben, das hätte sie nicht erwartet. Im Nachhinein betrachtet, macht dies alles Sinn. Denn diverse Studien belegen, dass Dankbarkeit wie ein natürlicher Stimmungsaufheller wirkt<sup>1</sup>, und dass Tagebuchschreiben gut für die Gesundheit ist<sup>2</sup>.

Um mehr Menschen vom positiven Effekt von Dankbarkeit und Tagebuchschreiben zu überraschen, hat Sabrina ein Ausfülltagebuch entwickelt. dankbar – das Tagebuch gibt dem Schreibneuling eine Struktur, damit der Start ins Tagebuchschreiben leichter fällt. Täglich wird Dankbarkeit und Selbstliebe praktiziert und über 120 Kärtchen mit Fragen und Anregungen zum Nachdenken und inspirierenden Sprüchen sorgen für viel Abwechslung. Denn Tagebuchschreiben soll ja Spass machen und kein weiteres lästiges To-do auf der Pendenzenliste sein.

**Bilder** (Download in Originalgrösse auf meiner [Homepage](#))



## Hashtags

#dankbarkeitsenthusiastin #dankbardastagebuch

## Über die Dankbarkeits-Enthusiastin:

[Homepage](#)

[Shop](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Spotify](#)

[Itunes](#)

[Youtube](#)

## Kontakt:

[www.sabrinallindauer.ch](http://www.sabrinallindauer.ch); [dankbar@sabrinallindauer.ch](mailto:dankbar@sabrinallindauer.ch)

<sup>1</sup> Mills, Paul J. et al. The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients. Spirituality in Clinical Practice. 2015, Vol. 2 (1), S. 5 –17.

<sup>2</sup> Grote, Andreas Die Kraft des Schreibens. Coop Zeitung, 09.12.2019