

Datum: _____

Podcast-Folge mit Dominik Spenst

Das 6-Minuten-Prinzip

Das sind die beiden Fragen, die Dominiks Leben komplett verändert haben und außerdem Start des 6-Minuten-Tagebuchs waren. Probiere es doch selbst mal eine Woche lang aus.

MO

Wofür bin ich dankbar?

Wofür bin ich dankbar?

Wem habe ich etwas Gutes getan?

Wenn habe ich etwas Gutes getan?

DI

Wofür bin ich dankbar?

woher bin ich dankbar?

Wem habe ich etwas Gutes getan?

Wenn habe ich etwas Gutes getan?



SA

Wofür bin ich dankbar?

Worum bin ich dankbar?

Wem habe ich etwas Gutes getan?

Wenn habe ich etwas Gutes getan?

so

Wofür bin ich dankbar?

Wofür bin ich dankbar?

Wem habe ich etwas Gutes getan?

Wenn habe ich etwas Gutes getan?

Welche Veränderung hast du nach dieser Woche festgestellt?
