

# Reli-Tagebuch

Anleitung:

Nimm dir mindestens 2x pro Woche ca. 10-15 Minuten Zeit für Reli!

Setze dich an einen Ort, an dem du nicht abgelenkt wirst.

Wenn du willst, kannst du dir eine Feder und einen Stein bereitlegen.

Wenn du vorsichtig bist und es deine Eltern erlauben, kannst du auch für die Reli-Zeit eine Kerze anzünden.

Werde einen Moment lang ganz still und denke über die folgenden 2 Fragen nach:



Was ist gerade schön in meinem Leben und worüber freue ich mich und bin dankbar?



Was ist gerade gar nicht schön und macht mir schlechte Laune oder macht mich traurig?

Wenn du das möchtest, kannst du deine Gedanken in einem kurzen Gebet zusammenfassen.

Schreibe anschließend deine Gedanken in dein Reli-Tagebuch. Wenn die erste Seite voll ist, drucke das Blatt nochmals aus und mache mindestens bis Ostern weiter.

Falls du eine Kerze angezündet hast, solltest du sie spätestens jetzt wieder löschen.

Datum: \_\_\_\_\_



Das ist heute schön in meinem Leben. Darüber freue ich mich heute und bin dankbar:

---

---

---



Das ist heute gar nicht schön. Deshalb habe ich schlechte Laune oder bin traurig:

---

---

---

Mein Gebet (freiwillig):

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_



Das ist heute schön in meinem Leben. Darüber freue ich mich heute und bin dankbar:

---

---

---



Das ist heute gar nicht schön. Deshalb habe ich schlechte Laune oder bin traurig:

---

---

---

Mein Gebet (freiwillig):

---

---

---