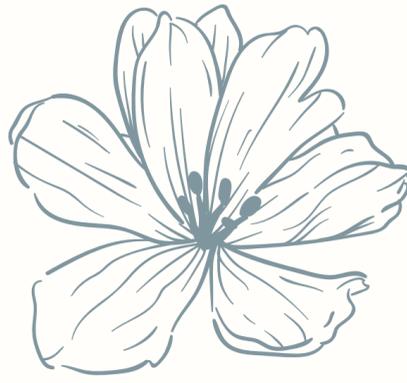




MEIN GLÜCKS- TAGEBUCH

*Glück ist die Fähigkeit,
es zu erkennen!*

NATÜRLICH-GLÜCKLICH.COM



HALLO UND WILLKOMMEN!

Hallo und willkommen!

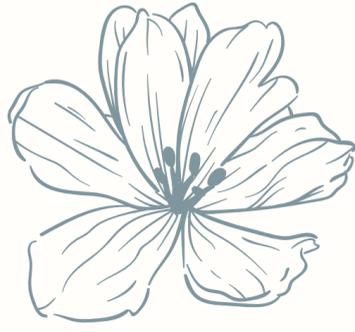
Mein Name ist Silvia und ich habe mich ganz dem Thema Glück und Glücksuche verschrieben. Mit diesem kleinen Tagebuch möchte ich dich dazu inspirieren, die glücklichen Momente in deinem Leben ganz aktiv und bewusst wahrzunehmen.

Ein großes Vorbild für mich ist in dieser Hinsicht unsere Hündin Susi. Von ihr lerne ich viel, wenn es darum geht, Freude zu erleben und den Augenblick zu genießen. Auch meine beiden Töchter regen mich jeden Tag auf's Neue dazu an, im Hier und Jetzt zu sein. Ich glaube, in dieser Hinsicht können wir von Kindern ganz schön viel lernen. Sie haben die unglaubliche Fähigkeit, einfach den Moment zu leben ohne über die Vergangenheit zu grübeln oder sich Sorgen um die Zukunft zu machen.

Bei meinen Töchtern erlebe ich jeden Tag, was es heißt, einfach glücklich und zufrieden zu sein. Wie sie miteinander spielen, tanzen und genießen, was kommt. Wie sie immer wieder lachen können, auch wenn sie gerade gestritten haben. Es macht den beiden unglaublich viel Spaß, gemeinsam zu lachen.

Mit diesem kleinen Buch möchte ich dich dazu anhalten, zu reflektieren und vielleicht ein Stückchen weit zu dieser kindlichen Freude zurückzu- finden. Ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei!

Silvia Rabensteiner

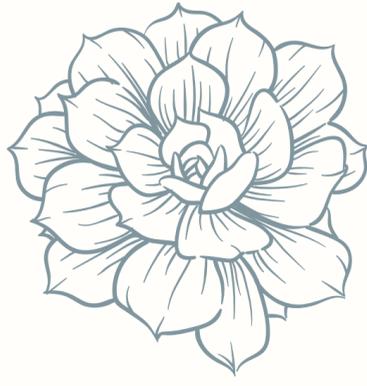


MONTAG

Was war heute schön und warum?

Schreibe drei Dinge auf, wofür du dankbar bist!

Worauf freust du dich morgen?



DIENSTAG

Was habe ich heute richtig gut gemacht?

Wann warst du das letzte Mal so richtig stolz auf dich? Beschreibe die Situation ganz genau.



MITTWOCH

Was war am heutigen Tag ganz besonders schön?

*Was lief heute nicht so gut? Kannst du trotz allem
an dieser Situation auch etwas Gutes finden?*

Worauf freust du dich morgen?

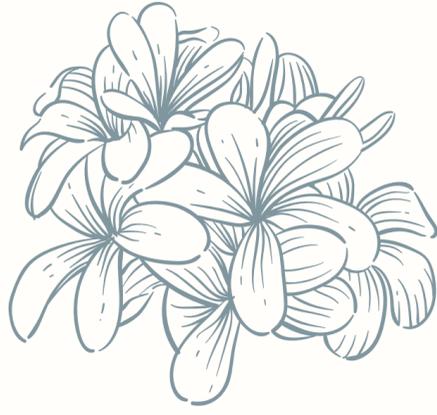


D O N N E R S T A G

Was war heute besonders angenehm und hat dir gut getan? Überlege dir, wie du das künftig öfter in deinen Alltag einbauen kannst.

Was war heute lustig? Fällt dir da etwas ein?

Worauf freust du dich morgen?

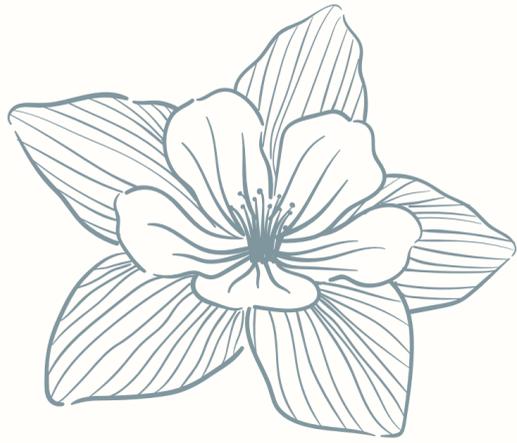


FREITAG

Wo konntest du heute deine Stärken einbringen?

Wofür bist du heute besonders dankbar?

Worauf freust du dich morgen?



SAMSTAG

Was war heute sinnhaft? Warum?

Wie könntest du dir jeden Tag eine kleine Freude bereiten? Finde Ideen und notiere sie!

Worauf freust du dich morgen?



SONNTAG

Worauf bist du heute stolz?

*Was lief heute nicht so wie geplant? Und was
könntest du nächstes Mal anders machen?*

Worauf freust du dich morgen?