

50 Tage Glücks-Journaling

Beantworte täglich eine Frage. Du wirst erstaunt sein, was es bewirkt. Neben einer deutlichen Steigerung deines Selbstvertrauens, revolutionieren sich auch deine Gedanken, wodurch du mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit erfahren wirst.

Eine kurze Anleitung bevor es losgeht:

- Nimm dir täglich 5 Minuten Zeit für dein Glücksjournal.
- Beantworte die Frage des Tages idealerweise abends bevor du zu Bett gehst.
- Antworte auf die Fragen so gut du kannst. Wenn dir einmal nur sehr wenig einfällt, ist das völlig okay.
- Du darfst dich mit deinen Antworten auch wiederholen. Das ist sogar gut so – dein Unterbewusstsein speichert diese dann besser ab.
- Wenn dir das Glücksjournal, so wie den meisten Menschen, richtig gut tut, dann empfehle ich dir, die 50-Tage-Glückskur zu wiederholen.
- Im Prinzip kannst du dir dieselben Fragen immer und immer wieder stellen – das tut ihrer Wirkung keinen Abbruch.
- Druck dir das Journal am besten aus, damit du es täglich befüllen kannst.

Ich wünsche dir viel Freude damit!

*Herzlich,
deine Melanie*

Nenne 3 Dinge, die dir heute gut gelungen sind:

Nenne 3 menschliche Begegnungen in den letzten Tagen, die dir gut getan haben:

Nenne 3 Dinge, die in deinem Leben gut laufen:

Nenne 3 Dinge, von denen du gerne mehr im Leben hättest:

Wenn dir das Leben jetzt einen Tag nur für dich schenkte, was würdest du damit anfangen? Nenne 3 Dinge:

Nenne 3 Schönheiten des Lebens, die dir heute begegnet sind:

Nenne 3 Erlebnisse, für die du dankbar bist sie erfahren zu haben:

Nenne 3 Beschäftigungen, die dazu führen, dass sich deine Laune hebt:

Nenne 3 Orte, die dich glücklich stimmen:

Nenne 3 Talente oder Fähigkeiten, die du hast:

Nenne 3 Dinge, die dein Herz höherschlagen lassen:

Nenne 3 Gründe, warum man dich lieben oder mögen muss:

Nenne 3 Wünsche in deinem Leben, die sich bereits erfüllt haben:

Nenne 3 Dinge, die dir heute widerfahren sind, für die du dankbar bist:

Nenne 3 Komplimente, die du in letzter Zeit erhalten hast:

Nenne 3 persönliche Gegenstände, die du mit etwas Positivem verbindest:

Nenne 3 schöne Dinge, die du dir im Leben selbst erschaffen hast:

Nenne 3 Dinge, die dich in letzter Zeit zum Lächeln gebracht haben:

Nenne 3 Menschen, die dich von Herzen lieben:

Nenne 3 Dinge, die du öfter machen solltest, weil sie dir guttun:

Nenne 3 Erlebnisse, bei denen du tiefste Freude empfunden hast:

Nenne Geschenke, die dir das Leben gemacht hat:

Nenne 3 Erfolge, die du bereits gefeiert hast:

Nenne jene 3 Dinge, die du an deinem Leben am meisten liebst:

Nenne 3 Gründe, warum du ein Geschenk für diese Welt bist:

Nenne 3 Menschen, die dein Leben bereichern:

Nenne 3 Dinge, auf die du dich freust:

Nenne 3 Momente in deinem Leben, an die du dich gerne zurück erinnerst:

Nenne 3 Gedanken, die dich stärken:

Nenne 3 Dinge, auf die du wirklich stolz sein kannst:

Nenne 3 kleine oder große Dinge, die dich heute glücklich gestimmt haben:

Nenne 3 Möglichkeiten, wie du zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden kannst:

Nenne 3 Dinge, die dich stark machen:

Nenne 3 Menschen, die dich inspirieren:

Nenne 3 Skills oder Fähigkeiten, mit denen du bei einem Bewerbungsgespräch punkten würdest:

Nenne 3 Dinge, die dein/e beste/r Freund/in an dir schätzt:

Nenne 3 Herausforderungen, die du in deinem Leben gemeistert hast:

Nenne 3 Erinnerungen, bei denen du herzlich gelacht oder selig gelächelt hast:

Nenne 3 Gründe, warum du dich selbst magst oder liebst:

Nenne 3 Gründe, die dir Anlass zum Glücklichsein geben:

Nenne 3 Dinge, die du in den letzten 7 Tagen genossen hast:

Nenne 3 Freundschaften, für die du dankbar bist:

Nenne 3 Menschen, die dir geholfen haben:

Nenne 3 Menschen, denen du sehr geholfen hast:

Nenne 3 Dinge, die du nicht bereust, getan zu haben:

Nenne 3 Dinge, die du in diesem Jahr gelernt hast:

Nenne 3 Punkte, die dich einzigartig machen:

Nenne 3 Dinge, bei denen du dich selbstbewusst fühlst:

Nenne 3 schöne Kindheitserinnerungen:

Nenne 3 Wünsche, die du dir noch erfüllen möchtest:

Nenne 10 Dinge, die dir beim Ausfüllen des täglichen Journals in positiver Erinnerung geblieben sind:

Sag "ja" zu dir selbst und du bist nie wieder alleine