

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

<https://www.azi-kreativstudio.de/Download/Lebensrad.pdf>

GLÜCKSTAGEBUCH

Ein Glückstagebuch zu führen ist eine wichtige Sache, es ist der Einstieg um Deinen Fokus auf viele kleine schöne Dinge zu lenken.

Du wirst sehr schnell merken, dass es Dir gut tut und sich Dein Blickwinkel verändert.

Wie geht das?

Am einfachsten ist es, wenn Du Dir morgens mindestens 3 Münzen, Erbsen, Lego-Steine oder Murmeln in die rechte Hosentasche steckst.

Immer wenn Du eine Begegnung oder ein Erlebnis hast, dass Dir ein Schmunzeln oder Lachen schenkt, wandert ein Gegenstand in die linke Hosentasche.

Das könnte sein: der Duft einer Blume, Sonne auf der Haut, das Lachen eines Kindes, ein Song, ein freundliches Wort, der Milchschaum auf einem Kaffee, ein Regenbogen usw.

Jeden Abend kurz vor dem Schlafengehen lässt Du Deinen Tag Revue passieren und erinnerst Dich an die Dinge, die Dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert haben, die Dinge aus der linken Hosentasche. In dieses Ritual kannst Du auch sehr gut Kinder mit einbeziehen.

www.azi-kreatives-coaching.com



Zurück zur Lebensfreude

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:
