



Übung: Das Glückstagebuch

MONTAG	Danke sagen	Nennen Sie eine Sache in Ihrem Leben, für die Sie dankbar sind. Widmen Sie dieser Sache ein bis zwei Zeilen.	
DIENSTAG	Bombige Zeiten	Denken Sie zurück an schöne Momente und Phasen in Ihrem Leben, von kleinen Überraschungen über die größten Lebensereignisse bis hin zu interessanten Begegnungen.	
MITTWOCH	Fantastische Zukunft	Führen Sie sich vor Augen, welche wunderbaren Erfahrungen und Meilensteine noch vor Ihnen liegen können – sei es morgen oder in 20 Jahren.	
DONNERSTAG	Liebe/r...	Teilen Sie einem wertvollen Menschen in Ihrem Leben oder auch einem unerreichbaren Vorbild mit, was sie oder er Ihnen bedeutet und geschenkt hat.	
FREITAG	Rückschau halten	Blicken Sie auf die vergangene Woche zurück und legen Sie dabei besonderes Augenmerk darauf, was Sie in den letzten Tagen so alles erreicht, geleistet und bewältigt haben.	