

Glückstagebuch: Glücksmomente bewusst wahrnehmen

Um Glücksmomenten im Leben Platz zu geben, Kraftquellen zu nutzen, und die Achtsamkeit im Umgang mit eigenen Bedürfnissen zu stärken, ist es hilfreich, eine gewisse Zeit die täglichen Glücks- und Dankbarkeitsmomente aufzuschreiben (oder zu malen, oder Symbole einzukleben). Notieren Sie eine Zeit lang jeden Abend die alltäglichen Glücksmomente:

Tag	Glücksmomente
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Fazit der Woche: _____