

Alexandra
Reinwarth

DIESES BUCH
MACHT DICH
glücklich

Zum Eintragen, Ausfüllen
und Selbermachen

Von der Autorin
des **Bestsellers** 
Das Glücksprojekt



riva

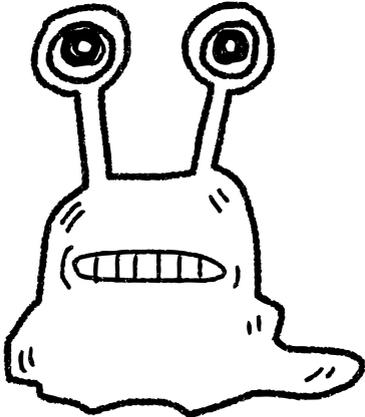
**DIESES BUCH
GEHÖRT:**

Beginn der Eintragung: _____

Dinge, die du gerne mal machen würdest	Übertrage jetzt nur die Dinge, die realistisch sind, und lass alles weg, was völlig unrealistisch ist (zum Beispiel »Barbara Streisand sein« oder »fliegen können«).

Worüber ich heute gelächelt habe: _____

Wenn du einem Außerirdischen erklären müsstest, wie es dir möglich war, bis heute auf dieser Welt zu überleben – welche deiner Eigenschaften würdest du besonders hervorheben?



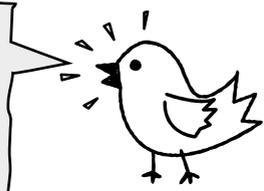
Wenn er nicht weiß, was das ist, wie würdest du diese Stärke beschreiben?

Worüber ich heute gelächelt habe: _____

10 Leute, bei denen du eher erschrecken würdest, wenn sie überraschend vorbeikommen	10 Leute, bei denen du dich freuen würdest, wenn sie überraschend vorbeikommen

➔ Verbringe mehr Zeit mit diesen Leuten.

»How we spend our days is of course how we spend our lives.«
- Annie Dillard -



Worüber ich heute gelächelt habe: _____

.....

Stell dir vor, du lernst dich als Kind mit 6 Jahren kennen. Streichle dir über den Rücken und mach dir Mut für das Leben, das auf dich wartet. Gib dir fünf Ratschläge. Einzige Bedingung: In keinem davon darf das Wort »nicht« vorkommen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wenn jemand ein Liebeslied über dich schreiben würde, wie würde es lauten?
Schreib es hier auf und jetzt – sing! Wenigstens den Refrain!

.....

Worüber ich heute gelächelt habe: _____

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Dinge, die dich nerven und die du nicht ändern kannst	Dinge, die dich nerven und die du ändern kannst

Worüber ich heute gelächelt habe: _____

Mach eine Anrufliste für die kommende Woche und ruf jeden Tag eine Person an, bei der es dir leid tut, dass der Kontakt abgebrochen ist. Wenn dir niemand mehr einfällt, ruf die Personen an, die sich am meisten über deinen Anruf freuen. Auch wenn es 3-mal hintereinander deine Mutter ist.

Montag: _____

Dienstag: _____

Mittwoch: _____

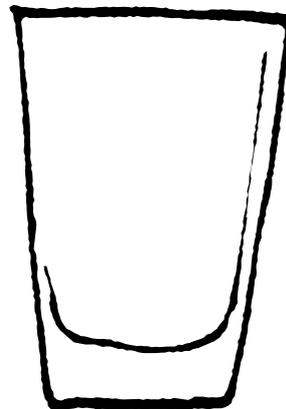
Donnerstag: _____

Freitag: _____

Samstag: _____

Sonntag: _____

Volles Glas – leeres Glas: Es ist nie voll oder leer, das Leben, jeder Tag ist immer irgendwo dazwischen – wie voll ist es gerade? (Und viel wichtiger: Was ist drin?)



.....

Worüber ich heute gelächelt habe: _____

Hier eine Liste von Dingen, die mir das alltägliche Leben verschönern:

Schnittblumen auf dem Tisch

bequeme Unterwäsche

ein aufgeräumter Schreibtisch

abends in ein gemachtes Bett schlüpfen

im Winter weiche Bettsocken

Musik, die man per Fernbedienung vom Bett aus anschalten kann

ein Hocker, auf den man die Füße legen kann

ein Fußschemel unter dem Schreibtisch

Strawberry-Cheesecake-Eis von Häagen-Dazs

Hier eine Liste von Dingen, die dir das alltägliche Leben verschönern könnten:

Worüber ich heute gelächelt habe: _____

Streich all diese schwammigen Füllwörter aus deinem Wortschatz – sie bringen nichts und schwächen ab, was du sagen willst: eigentlich, vielleicht, irgendwie, eventuell, prinzipiell, ...

Formuliere die Aussagen um, ohne Füllwörter zu benutzen:

<i>Eigentlich würde ich schon gerne mitkommen.</i>		<i>Kann ich mitkommen?</i>
<i>Ich wäre prinzipiell schon für italienisch essen gehen.</i>		<i>Ich will italienisch, wer noch?</i>
<i>Wir könnten uns vielleicht den neuen Jennifer-Aniston-Film ansehen.</i>		
<i>Irgendwie glaube ich nicht an das Projekt.</i>		
<i>Könntest du eventuell den Müll runterbringen?</i>		

Was sind deine Lieblingsfüllwörter?

Wenn du dir bei einer Entscheidung nicht sicher bist: Wähle die Möglichkeit, die sich richtig anfühlt. Es sei denn, diese Entscheidung impliziert den Wunsch, niemand möge es herausfinden. Dann lass es.

Worüber ich heute gelächelt habe: _____