



Glücklich jeden *Tag*

5 Mein
5-Jahres-
Tagebuch



riva

© des Titels »Glücklich jeden Tag« (ISBN 978-3-86883-949-4) 2016 by riva Verlag, München
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de



Ihr Weg zum Glück

Jeder wünscht es sich, doch die wenigsten behaupten von sich, es wirklich zu haben: Glück. Dabei ist Glücklichsein oft nur eine Frage der Wahrnehmung.

Was macht Sie persönlich glücklich? Bei guter Gesundheit zu sein? Eine Familie zu haben? Erfolg im Job? Finanzielle Sicherheit? Viel Abwechslung und Spaß in der Freizeit?

Sicher, doch das alles ist schwer messbar, mehr ein Gefühl. Viel einfacher zu benennen sind da die Glücksmomente, die sich in den kleinen Dingen verstecken: ein Sonnenstrahl, der Sie am Morgen wachkitzelt. Ein Kind, das Sie im Bus anlächelt. Der nette Kollege, der Ihnen einen Kaffee mitbringt. Die Frau, die Sie an der Supermarktkasse vorlässt, weil Sie es eilig haben. Ein schönes Essen mit Ihren Freunden. Oder ein Fernsehabend mit der Familie.

Solche Ereignisse, Gefühle und Gedanken können Sie mithilfe dieses Glücks-Tagebuchs festhalten und sich jederzeit wieder in Erinnerung rufen. Nehmen Sie sich ab jetzt jeden Tag bewusst Zeit, Ihr Tagebuch zu führen. Sie können an jedem Tag im Jahr beginnen: Schlagen Sie einfach das aktuelle Datum auf, halten Sie kurz inne, denken Sie nach und notieren Sie dann, was Sie an diesem Tag glücklich gemacht hat. Machen Sie ein Ritual daraus – eine Tasse Tee am Abend, einige Minuten, die nur Ihnen und Ihrem Glücks-Tagebuch gehören. Ist ein Jahr vergangen, starten Sie in die nächste Runde und können beobachten, was sich verändert hat.

Jeder Tag bietet Glücksmomente! Ergreifen Sie sie und werden Sie noch glücklicher!



*Wo Herz ist,
da ist auch Glück.*

Weisheit aus Polen



1. Januar

20

20

20

20

20

2. Januar

20

20

20

20

20

3. Januar

20

20

20

20

20

4. Januar

20

20

20

20

20