

Formular: Glückstagebuch



GLÜCKSTAGEBUCH

KW..... Jahr.....

Nehme dir eine Sache vor, die du diese Woche machen möchtest und schon länger vorhattest, aber noch nicht gemacht hast. Setze sie im Laufe der Woche um oder setze einen festen Termin.

1.
.....

Hast Du auf Bewegung und Ernährung geachtet? Was kannst/willst du in der nächsten Woche optimieren um deine Gesundheit, Fitness und dein Wohlbefinden zu fördern?

.....
.....
.....

Für welche Menschen bis du diese Woche dankbar, wer hat dir geholfen, war für dich da oder hat dich weiter gebracht? Notiere die wichtigsten 4 Personen.

1.
2.
3.
4.

Hast du bei Ereignissen/Erlebnissen immer das Gute, das Positive gesucht? Notiere dir wo es dir gelungen ist und wo du weiter dran arbeiten möchtest.“

.....
.....
.....
.....

Für welche Erlebnisse bist du diese Woche besonders dankbar?

.....
.....
.....

Von welchem Ballast und Negativen Einflüssen konntest du dich diese Woche lösen?

.....
.....
.....

Formular: Glückstagebuch



<p>Hast du darauf geachtet, dass du Freude und Spaß hattest an allem was du tust?</p> <p>Hast du bei Problemen die Ursache und Lösung immer zuerst bei dir gesucht?</p> <p>Hast du dich möglichst jeweils auf deine Stärken konzentriert?</p> <p>Hast du in den Spiegel geschaut und dich akzeptiert und geliebt?</p> <p>Hast du darauf geachtet deine Komfortzone möglichst oft zu verlassen?</p> <p>Hast Du an dein Können und deine Möglichkeiten geglaubt?</p>		Notiere den jeweils schönsten Moment des Tages bzw. der Woche:
	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	
	Woche	
	Auf einer Scala von 1-10 wie glücklich warst Du in dieser Woche?	

