

GLÜCKSTAGEBUCH

WAS kommt rein ins Glücksbüchlein?

1-3 Glücksmomente - Reflektiere den Tag und halte ca. 3 Erlebnisse oder auch persönliche Erfolge* in Deinem Buch fest.

*Jeden Tag seine kleinen und großen Erfolge zu notieren stärkt das Selbstvertrauen.

...für Kreative und alle die es (wieder) werden wollen:

Nutze Handlettering und/oder kleine Kritzeleien als Gestaltungsmittel für Dein Buch.
Du beherrscht weder Handlettering noch Zeichnen? Wunderbar, dann nutze diese Chance etwas Neues zu lernen und es täglich zu verbessern.

1. KLEINES Notizbuch

Kleine Seiten sind schneller gefüllt. Mein Glücksbüchlein ist nicht größer als eine Postkarte und je nach Lust und Laune brauche ich für meinem täglichen Eintrag nur 5-15 Minuten. Keine Zeit ist also kein Argument. 5-15 Minuten kann jeder aufbringen.

2. Abends vs. Morgens

Es ist wichtig den vergangenen Tag noch einmal Revue passieren zu lassen.
Die Glücksmomente verpuffen nicht mehr so schnell. Man geht mit positiven Gedanken glücklich ins Bett und schläft besser.

Was im Oktober 2018 als meine persönliche kleine Glücks-Challenge begann, teile ich in Auszügen auch auf Instagram und facebook.

Unter dem Hashtag **#glücksgedoodle** findest Du bereits ein paar Einträge, von mir und anderen „Glücksdoodlern“ die Dich vielleicht inspirieren.

Wichtig ist, dass Du Dein Glückstagebuch für DICH machst und für niemanden sonst. Du bist aber herzlich eingeladen Deine Glücksmomente mit uns zu teilen.

Abendroutine ist nichts für Dich? Dann nimm Dein Glücksbuch gerne auch morgens zur Hand und starte mit einer großen Portion Motivation in einen neuen glücklichen Tag.

3. Fleißarbeit - Dankbarkeit

Wer Abends seinen Tag erfolgreich in 3 Glücksmomenten erfasst hat, kann sich morgens direkt einer neuen Seite seines Buches widmen und nun 1-3 Dinge notieren, für die er dankbar ist.
Beginne jeden Tag mit Dankbarkeit und Wut, Ärger, Frust, oder Trauer müssen weichen. Besser kann man nicht in den Tag starten.

4. Ein Platz für Deinen Schatz

Achte darauf, dass sich Dein Schatz mit allem was Du für Deinen täglichen Eintrag benötigst griffbereit in Deiner Nähe befindet.
Wenn Du erst suchen musst, oder Dir der passende Stift fehlt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Dir die Motivation verloren geht.

5. Du kannst das!

Wichtig: Der Perfektionismus hat Sendepause!
Hier geht es um Deine persönlichen Glücksmomente, egal in welcher Form Du sie notiert oder visualisierst: Sie sind immer wunderschön!!!

LUCKYyou!

- for personal use only -

