

Dein Glücks Journal



Morgen Reflexion

Datum: _____

♥ Wähle eine Stimmung

♥ So geht es mir heute in einem Wort: _____

♥ "Lege die Hand auf dein Herz und sage dir: *"Es geht mir gut, ich bin sicher, ich werde geliebt und ich werde alle meine Träume erreichen."*

Dein Glück und dein Erfolg brauchen ein neues Bewusstsein - für dich und deine Träume.

♥ Schreibe alles auf, was dir gerade durch den Kopf geht: Träume, To-Do's, Ideen, Gedanken, Sorgen, Dinge zum Loslassen, Schönes etc.

Heute war ein spannender Tag, weil

Abend Reflexion



DAS BESTE AM HEUTIGEN TAGE WAR...

Ich habe heute endlich Zeit gehabt.

ICH BIN DANKBAR FÜR DIESE DREI DINGE:

DAS LERNE ICH AUS DEM HEUTIGEN TAG / AB MORGEN...

MEINE TOP 5 "MUST HAVES"

Dream Big

Bevor du morgens die wilde bunte Welt in deinen Kopf lässt - Schreibe 5 Dinge auf, die du gerne erreichen möchtest oder haben willst.

Große und kleine, Lebensträume oder Ziele deiner Bucket List.

1	<i>Die Kunst des Nennens besser für mich nutzen</i>
2	<i>Kopflieb an Topfen bekommen</i>
3	<i>Augen brennen und mich wässern lassen</i>
4	<i>Wahrzeichen schreiben die du Herzen die Menschen bewegen</i>
5	

Beschreibe all die kleinen täglichen Schritte, die dir helfen, dich deinen Zielen und Träumen näher zu bringen:

*Nein Versprechen an mich selbst halten um meine Herzgesundheit zu erhalten
Konsequenz den mal wackeltun Spiel machen*

Make It Happen

Schließe die Augen und stelle dir vor, wie du all die kleinen Schritte zu deinen Träumen gehst und spüre, wie es sich anfühlt, diese Schritte tatsächlich zu gehen und mögliche Hindernisse dabei zu überwinden. Visualisieren ist der Schlüssel zu Glück und Erfolg in deinem Leben. Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch TUN.

1

2

3

4

5

6

7