



## Das fühlt sich gut an!

Glücklich sein – das wollen wir alle! Für jede und jeden von uns hat Glück eine andere Bedeutung. Wann sind Sie so richtig glücklich? Notieren Sie die Dinge, die Sie glücklich machen. So können Sie sich jederzeit an die positiven Momente erinnern!

Vielleicht wollen Sie dazu ein Glücksglas anlegen? Jeden Tag mindestens einen Glücksmoment auf ein Post it schreiben und zusammengelegt in ein hübsches Glas legen. Am Ende des Jahres noch einmal alle schönen Augenblicke durchlesen und die allerschönsten Notizen aufheben.

Quelle: Tut gut! Kalender Woche 20, überarbeitet

**Weitere Tipps zu mehr Lebensfreude:**

<https://vimeo.com/903997760?share=copy>

