

LEBENSLUST



Ein besonderes Heft für einen
besonderen Menschen

Überreicht von der Hypnosepraxis Holzbauer

Warum ein Glückstagebuch?

Jeder Tag ist voller schöner Momente, die aber in der Eile des Alltags manchmal übersehen werden. Positive Dinge verblassen oft viel zu schnell, während negative Ereignisse länger im Gedächtnis bleiben.

Das möchte dieses kleine Heft ändern.

Fülle es mit Leben, mit Sonnenstrahlen, mit Blumen am Wegesrand, Schmetterlingen und dem netten Lächeln eines Mitmenschen. Als Dank für deine Mühe wirst du schnell feststellen, wie sehr sich deine Wahrnehmung verändert. Möglicherweise ertappst du dich nach einigen Tagen bei dem Gedanken, dass ein Augenblick unbedingt eingetragen werden sollte. Oder du freust dich Abends auf den Moment, den Tag nochmals in Erinnerung zu rufen und deine schönsten drei Momente aufzuschreiben.



Es wird Tage geben, da wird es dir ganz leicht fallen, die Punkte zu notieren, weil du viele schöne Dinge erlebt hast. Und es wird vielleicht auch vorkommen, dass es dir schwerfällt etwas einzutragen. Setze dich nicht unter Druck. Je länger du an dem Ritual des Glückstagebuches festhältst, umso leichter wird es dir fallen, dich über das Positive im Leben zu freuen. Dadurch entsteht mit jedem Tag, jedem Eintrag eine noch größere Sammlung von Momenten, die DICH glücklich machen.

Freue dich darauf und lass dich überraschen.

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



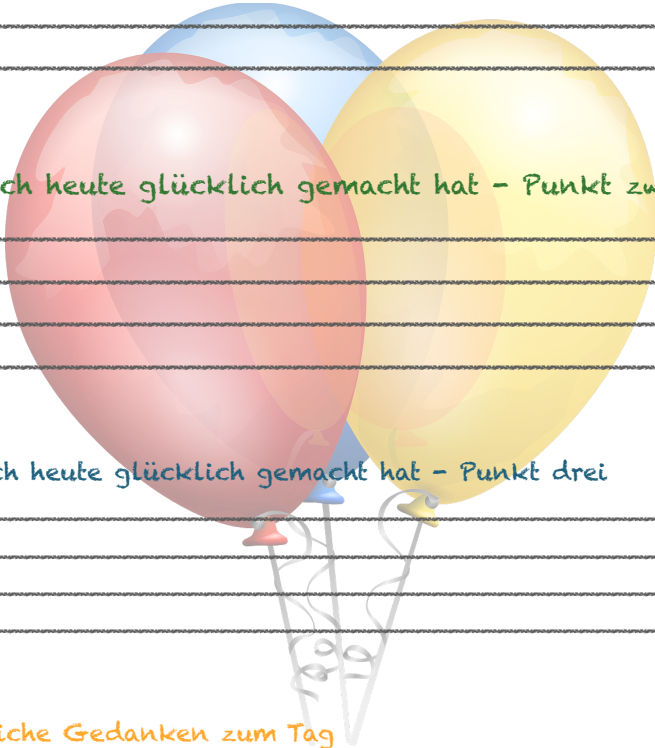
Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



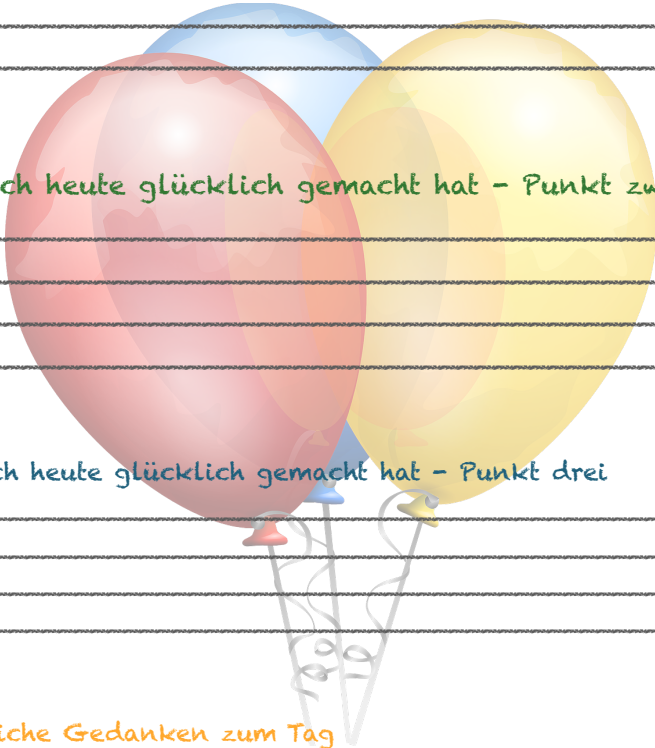
Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



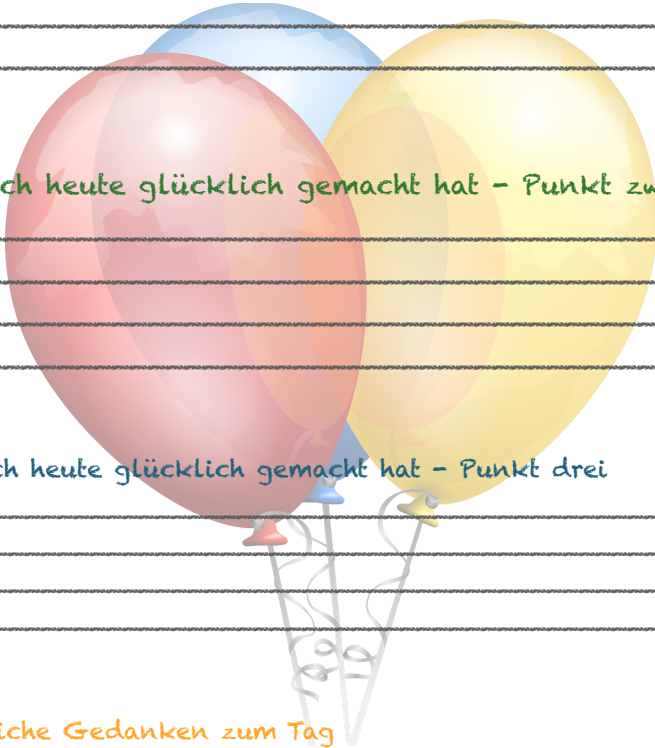
Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



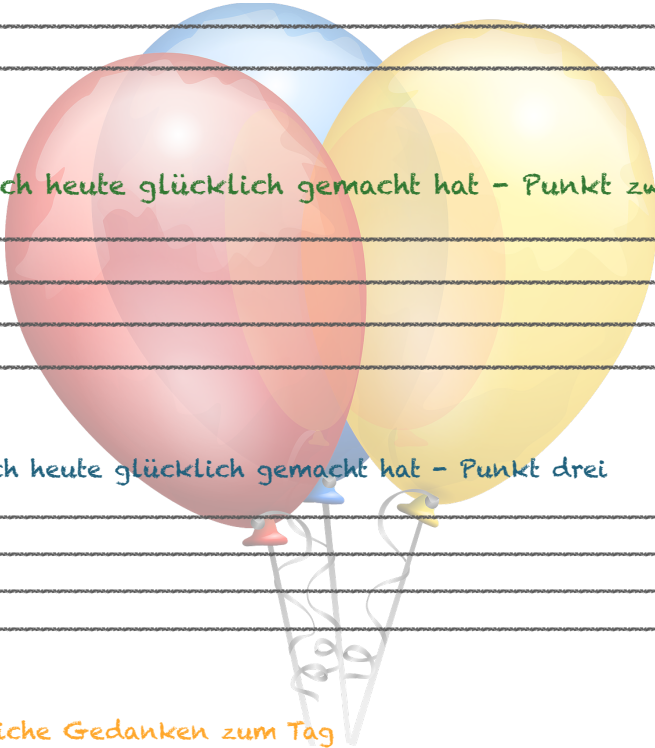
Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



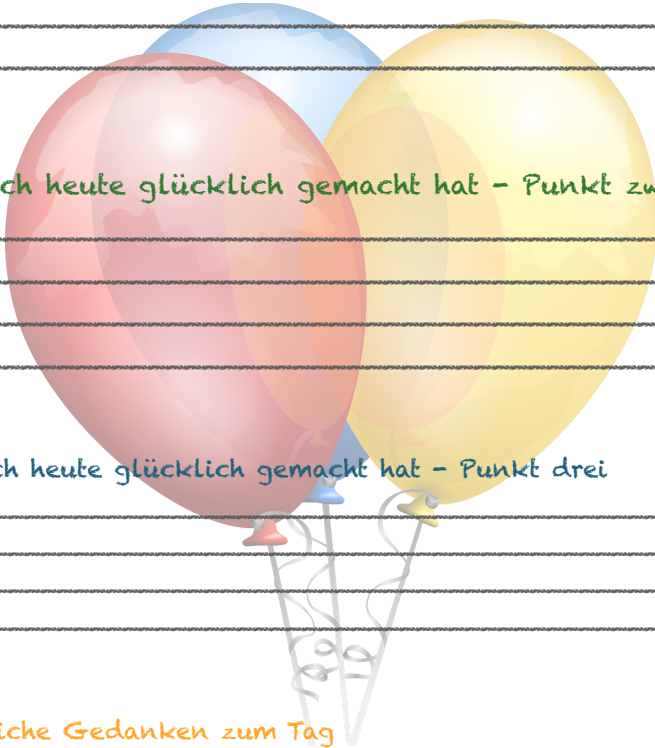
Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



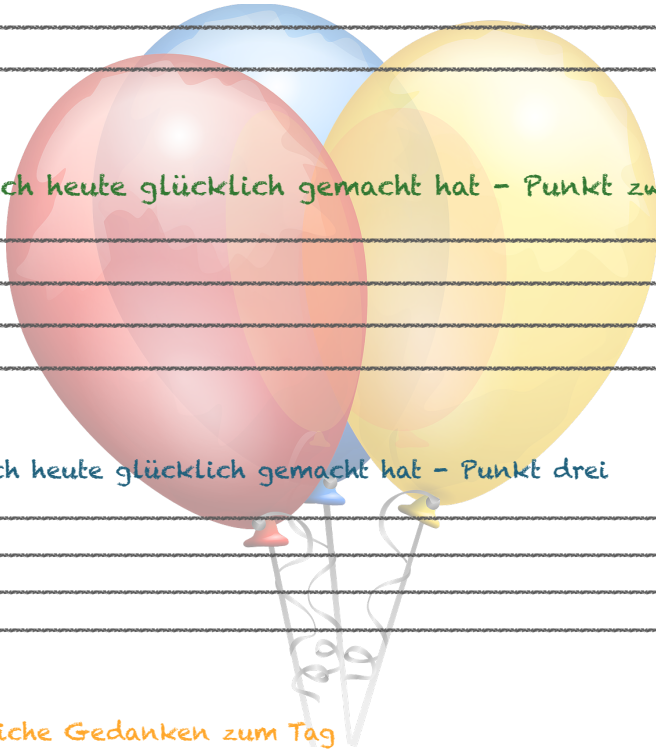
Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



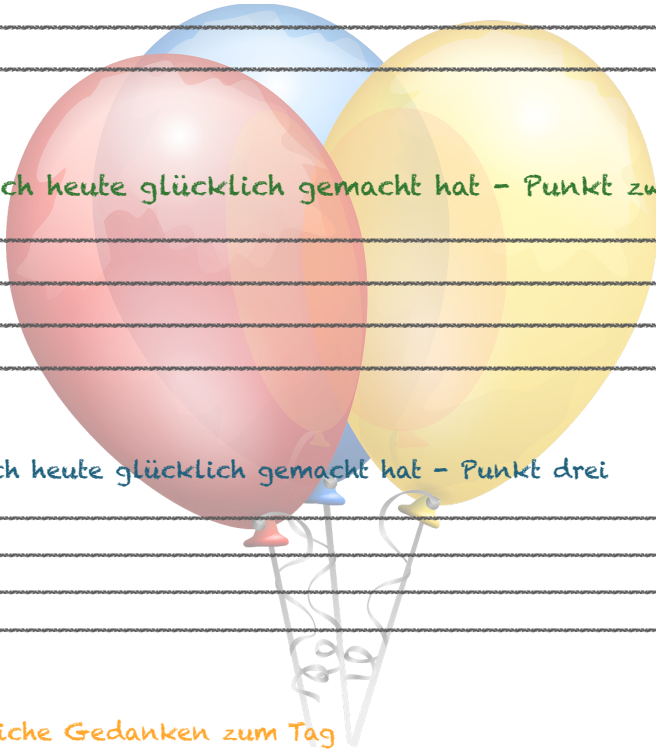
Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag



Datum: _____ Wochentag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt eins

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt zwei

Was mich heute glücklich gemacht hat - Punkt drei

Persönliche Gedanken zum Tag

Schöne Momente kann man
nicht festhalten,
aber die Gefühle und
Erinnerungen daran!



Sandra Holzbauer

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hypnosetherapeutin

www.hypnosepraxis-holzbauer.de

info@hypnosepraxis-holzbauer.de

