

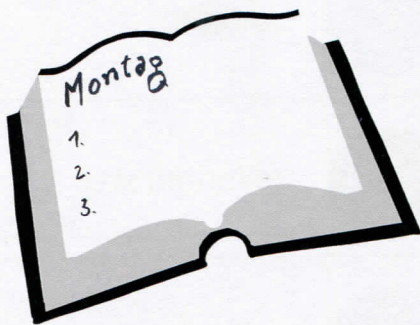


12 Glückstagebuch

- Nimm ein Heft oder Notizbuch und mache daraus dein eigenes Glückstagebuch. Lege es mit einem Lieblingsstift neben dein Bett.



Schreibe oder zeichne jeden Abend mindestens drei Glücksmomente in dein Glückstagebuch:

- Was hast du Schönes erlebt?
- Wem konntest du etwas Gutes tun?
- Was ist dir gut gelungen?
- Worüber hast du dich gefreut?
- Wofür bist du dankbar?



Es ist egal, ob es drei große oder drei kleine Dinge sind. Wichtig ist, dass du lernst, auf deine Glücksmomente zu achten. Das macht dich immer dankbarer, zufriedener und glücklicher.

Dein Glückstagebuch ist ein echtes Zauberbuch.

-  Lies es, wenn es dir einmal nicht so gut geht. Du wirst sehen, dass es dir dann garantiert schnell wieder besser geht.
-  Auf www.youthstart.eu gibt es unter der Rubrik „Körper & Geist“ ein Kurzvideo, in dem die Geschichte von den Glücksbohnen erzählt wird. Dabei erinnert man sich wie beim Glückstagebuch am Abend an die Glücksmomente des Tages.