

Glückstagebuch (Wenige Minuten täglich genügen)

Aus: Richard Wiseman: *Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern*, Fischer TB 2010

Montag

Drei Dinge, die mich letzte Woche glücklich gemacht haben.

Dienstag

Volltreffer des Glücks in meinem Leben, von denen ich ein bestimmtes Erlebnis auswähle.

Mittwoch

Meine phantastische Zukunft: Ich male mir uneingeschränkt Wunschträume aus, selbst die unwahrscheinlichsten.

Donnerstag

Hommage an einen Menschen, den ich sehr schätze. Es bleibt mir nur eine einzige Gelegenheit, ihm dies zu sagen.

Freitag

Rückschau - drei Dinge, die in den letzten sieben Tagen richtig gut gelaufen sind.