# Glücks-Planer

Woche: _____

Glück muss manchmal geplant werden: Welche der folgenden Dinge willst du in dieser Woche in deinen Alltag einbauen, um Glück und Zufriedenheit in dein Leben zu bringen?

- ☐ Ein heißes Bad nehmen
- ☐ Ab in die Natur
- ☐ 20 Minuten aktiv Musik hören
- ☐ Ein gutes Glas Wein genießen
- ☐ Etwas bewusst für jemanden tun
- ☐ Jemand anrufen, der mir etwas bedeutet
- ☐ Etwas ganz achtsam und langsam tun
- ☐ 20 Minuten mit einer Tasse Tee/Kaffee still sitzen, ohne etwas zu tun
- ☐ Ganz genießerisch, bewusst Schokolade essen
- ☐ An etwas denken, wofür ich dankbar bin
- ☐ Früh mit Mann, Frau oder einem guten Buch ins Bett
- ☐ Auf der Stelle hüpfen
- ☐ Jemandem eine Kleinigkeit schenken
- ☐ Für 3 Minuten bewusst und tief atmen
- ☐ Tanzen
- ☐ Etwas einpflanzen und angießen
- ☐ Mich mit jemandem verabreden, den ich gerne mag
- ☐ Jemanden drücken
- ☐ 5 Minuten tagträumen
- ☐ Einen inspirierenden Film anschauen
- ☐ Einen Weg zu Fuß gehen und stolz sein
- ☐ Eine Sache aufschreiben, die ich gut gemacht habe
- ☐ Im Internet Bilder von Tierbabys anschauen
- ☐ Jemandem einen kleinen Gefallen tun
- ☐ Mich an etwas Schönes aus der Vergangenheit erinnern
- ☐ Eine Komödie oder Comedyshow anschauen
- ☐ An einer Blume riechen
- ☐ Eine kleine Aufgabe erledigen, die ich vor mir herschieb und stolz sein
- ☐ Mich massieren lassen
- ☐ Fotos von schönen Erinnerungen anschauen
- ☐ 1 Stunde auf dem Sofa abhängen, ohne schlechtes Gewissen
- ☐ Jemandem ganz viel Gutes wünschen (es sagen oder in Gedanken)
- ☐ Mir Blumen kaufen
- ☐ Meine Lieblingskleidung tragen
- ☐ Eine Minute hinlegen und bewusst alle Muskeln entspannen
- ☐ 3 Dinge überlegen, die mir wichtig sind und die ich bereits im Leben habe
- ☐ Mein Lieblingsessen kochen
- ☐ Barfuß laufen
- ☐ Mir selbst ein Kompliment machen
- ☐ Meinen Lieblingsfilm anschauen
- ☐ Tun, was ich am liebsten tue
- ☐ Eine kleine Fahrradtour machen
- ☐ Im Café gemütlich meine Lieblingszeitschrift lesen
- ☐ 3 Dinge überlegen, auf die ich stolz bin

Weitere Punkte gerne auf der Rückseite notieren.