

Wortbook



FEELGLÜCKSALON

JOURNAL



HERZLICH WILLKOMMEN

Du hältst hier mein FeelGlückSalon-Journal in den Händen.
Du kannst es verwenden für die Planung Deiner Jahresziele oder Wochenziele, für Reflexion, Selbsterkenntnis, Motivation und Inspiration, als Dankbarkeitstagebuch und hast Platz für deine persönlichen Notizen.

Es hilft dir deinen Fokus bewusst auf positive Aspekte des Lebens zu lenken, um nachweislich die Lebenszufriedenheit zu steigern, Stress abzubauen und optimistischer zu werden,das Schöne im Leben bewusster wahrzunehmen.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude und Glücksempfinden damit.

deine Tanja

PRAXISTIPPS

Für Selbstreflexion und persönliche Weiterentwicklung

1. *Schaffe Dir einen Raum der Ruhe*

Notiere täglich oder ein paar Mal pro Woche deine Gedanken. Mach dir dabei keinen Stress, wenn du mal einen Tag ausgelassen hast. Du sollst eine Gewohnheit entwickeln
- Perfektion ist nicht das Ziel

2. *Konsequenz statt Perfektion*

Beginne jeden Journal-Eintrag mit ein paar tiefen Atemzügen und schaffe für dich eine friedliche Umgebung, die Achtsamkeit und Reflexion fördert. Vielleicht magst Du eine Kerze anzünden und leise Musik laufen lassen.

3. *Schreibe im Präsens*

Formuliere deine Gedanken so, als hättest du die Ziele schon erreicht. Zum Bsp: "ich bin geerdet und zuversichtlich" - statt: "ich möchte zuversichtlicher werden."

4. *Konzentriere dich auf Positives*

Hebe die guten Momente, Fortschritte und persönlichen Erfolge hervor. Mache dein Journal zu einer Quelle von Sicherheit und Ermutigung, auch wenn du mit Herausforderungen zu kämpfen hast.

5. *Gib dir selbst einen Schubs, wenn du nicht weiterkommst*

Du weißt nicht, was du schreiben sollst? Versuche es mit Sätzen wie: "Heute bin ich dankbar für...", "An mit gefällt mir besonders, daß...", "Ich fühle mich am wohlsten, wenn..."

6. *Einbeziehung aller Sinne und Emotionen*

Beschreibe, wie Dinge aussehen, sich anfühlen, klingen und riechen, um deine Selbstwahrnehmung zu vertiefen. Das hilft auch, sich im gegenwärtigen Moment zu verankern.

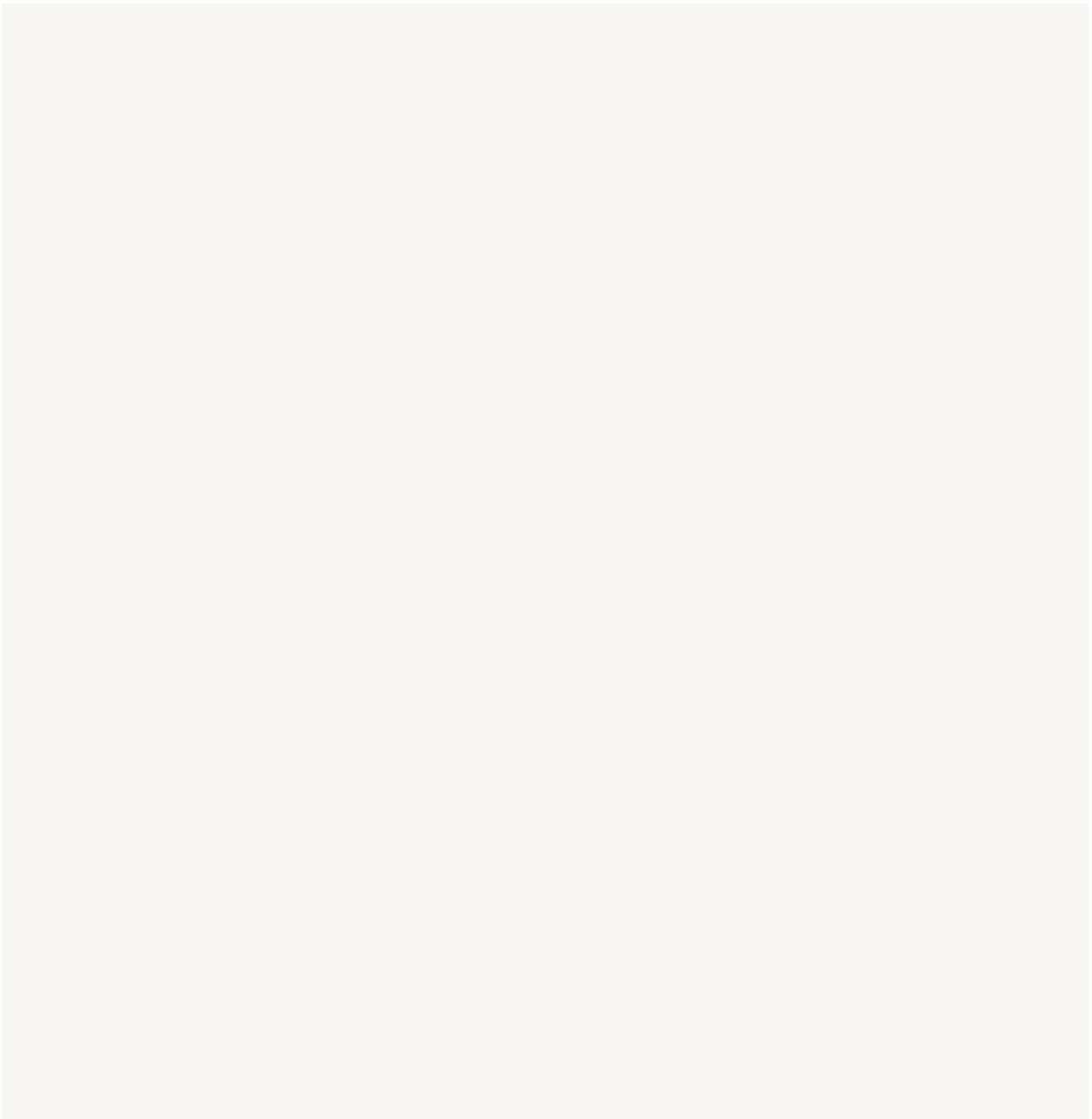
7. *Regelmäßige Überprüfungen und Reflektionen*

Lies gelegentlich deine früheren Einträge. Feiere deine Fortschritte, erkenne Muster und aktualisiere deine Erkenntnisse, während du weiter voranschreitest

JETZT BIST DU DRAN...

Lass hier auf dieser Seite Deinen Gedanken einfach mal freien Lauf. Schreibe alles auf, was dir spontan in den Sinn kommt, was Du grundsätzlich schon gut an dir und in deinem Leben findest oder was Du auf jeden Fall verändern willst

Let's go:



ZIELE FÜR 1 JAHR

Lege für den Zeitraum von einem Jahr deine 5 obersten Prioritätenziele fest:

1.
ZIEL

2.
ZIEL

3.
ZIEL

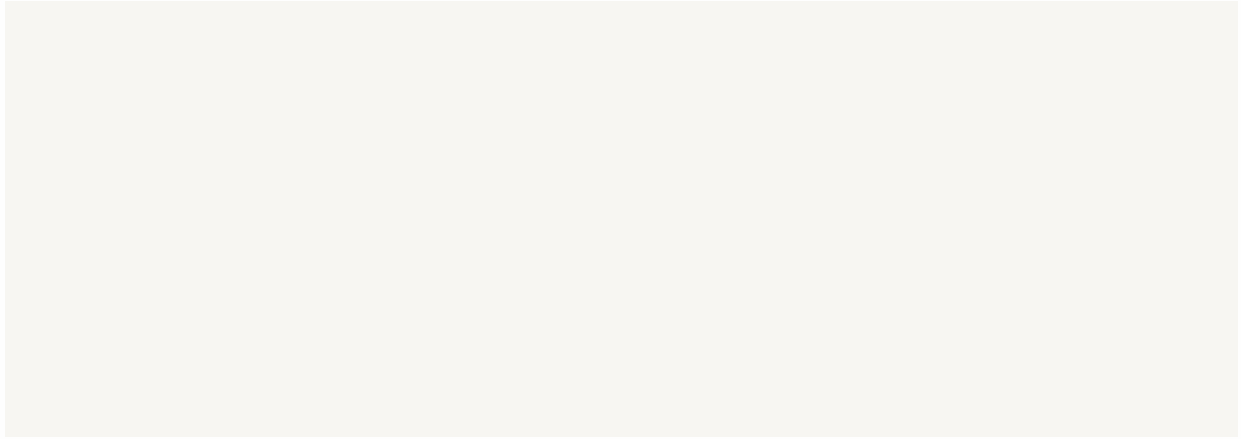
4.
ZIEL

5.
ZIEL

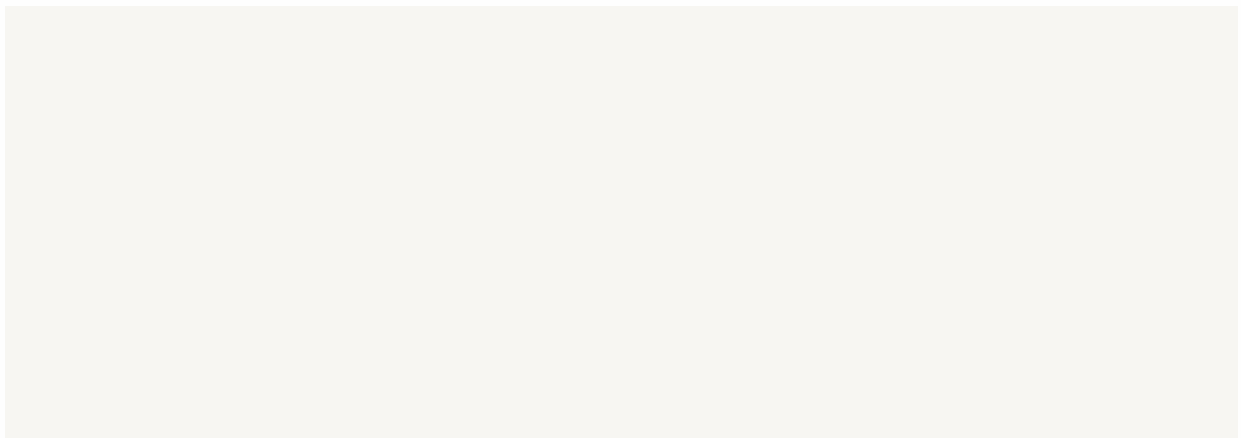
JÄHRLICHER CHECK-IN

Beantworte diese 3 Fragen beim Start deiner Planung

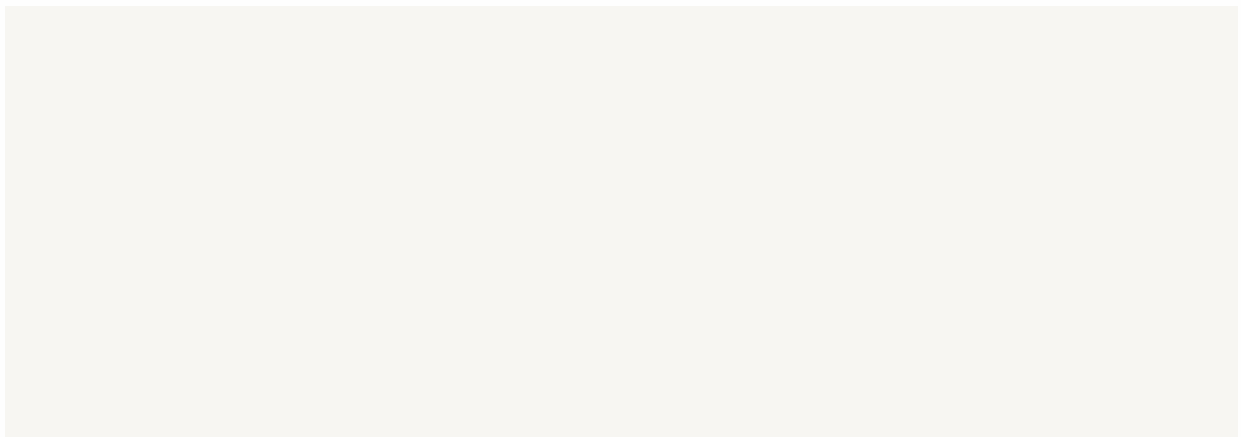
Was wünsche ich mir für dieses Jahr ?



Wie fühle ich mich im Moment ?



Was will ich verändern ?



SELFCARE- LISTE

in welchen Bereichen genau möchtest Du etwas verändern

Geist und Seele
Bücher lesen,.....

Körper & Gesundheit
mehr Bewegung einbauen.....

persönliches Vorankommen
etwas Neues lernen....

Herz
z.Bsp. ein Ehrenamt übernehmen

SELFCARE- LISTE

in welchen Bereichen genau möchtest Du etwas verändern

Spaß & Kreativität

entdecke neue Hobbys....

Arbeit & Karriere

Worklife-Balance schaffen.....

Freunde & Familie

mehr zuhören,.....

Liebe & Beziehung

Dates planen.....

FORMULIERE DEINE ZIELE SO GENAU WIE MÖGLICH:

S

Was ist dein Ziel?

SPEZIFISCH

M

Wie willst du den Erfolg deines Ziels messen?

MESSBAR

A

Welche Schritte braucht es bis zum Ziel?

AUSFÜHRBAR

R

Wie kannst du die Umsetzung absichern?

REALISIERBAR

T

Bis wann willst du das Ziel erreichen?

TERMINIERT

VISUALISIERE DEINE ZIELE

Wenn ich meine Ziele erreiche, wird mein Leben so aussehen:

FINANZEN

GESUNDHEIT

FAMILIE

FREUNDE

FREIZEIT

FITNESS

HEUTE IN EINEM JAHR...

Du kannst hier die Zielformulierung übernehmen oder durch deine Zielwünsche ersetzen

Wird mein Business / Arbeitssituation

	WICHTIGSTES ZIEL
--	------------------

Wird mein Einkommen / meine Finanzen

	WICHTIGSTES ZIEL
--	------------------

Werde ich im Familien- Freundeskreis,.....

	WICHTIGSTES ZIEL
--	------------------

Wird meine Beziehung,

	WICHTIGSTES ZIEL
--	------------------

HEUTE IN 1 JAHR ...

Wird

	WICHTIGSTES ZIEL
--	------------------

Wird

	WICHTIGSTES ZIEL
--	------------------

Wird

	WICHTIGSTES ZIEL
--	------------------

Wird

	WICHTIGSTES ZIEL
--	------------------

BELIEVE

you CAN



you ARE

halfway

THERE

WEITERE TIPPS

01



JAHRESZIEL

Bis jetzt hast Du für 1 Jahr deine Ziele und Wünsche herausgefunden, notiert und visualisiert.

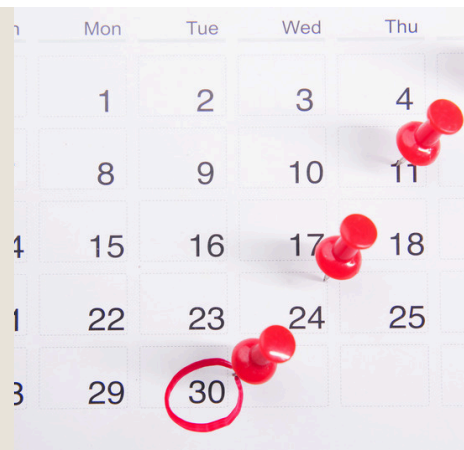
Du hast damit deinen Grundstein für deine Selbstliebe-Reise gelegt

02

WOCHENZIEL

Du kannst Deine Wünsche und Ziele nun auch auf wöchentliche Ziele noch genauer und vor allem verbindlicher formulieren.

Vorlagen zum Ausdrucken findest Du gleich im Anschluß.



03



TÄGLICHES JOURNALING

Beim täglichen Journaling stehst Du als Person mit all Deinen Emotionen ganz gezielt im Fokus. Höre auf Dein Herz: was möchtest Du **heute** erreichen ? Wofür bist du dankbar ? Was lief heute besonders gut ? Worauf bist du stolz ?

WOCHENPLAN

Diese Seite kann so oft ausgedruckt und befüllt werden, wie du möchtest. Eine Wochenzielplanung hilft dir konkreter und verbindlicher deine Ziele zu erreichen:

MONTAG

■ _____
■ _____
■ _____

FREITAG

■ _____
■ _____
■ _____

DIENSTAG

■ _____
■ _____
■ _____

SAMSTAG

■ _____
■ _____
■ _____

MITTWOCH

■ _____
■ _____
■ _____

SONNTAG

■ _____
■ _____
■ _____

DONNERSTAG

■ _____
■ _____
■ _____

Empty rectangular box for additional notes or reflections.

WOCHENPLAN

Diese Seite kann so oft ausgedruckt und befüllt werden, wie du möchtest. Eine Wochenzielplanung hilft dir konkreter und verbindlicher deine Ziele zu erreichen:

M
MONTAG

D
DIENSTAG

M
MITTWOCH

D
DONNERSTAG

F
FREITAG

WOCHENPLAN

Diese Seite kann so oft ausgedruckt und befüllt werden, wie du möchtest. Eine Wochenzielplanung hilft dir konkreter und verbindlicher deine Ziele zu erreichen:

MO	
DI	
MI	
DO	
FR	
SA	
SO	

ZIELE

01

02

03

TO-DO

Notizen:

Tages -JOURNAL

Diese Seite kannst du dir so oft ausdrucken und damit auch so viele Tage ein Tagebuch führen wie du möchtest. Empfehlung von mir: 7 Tage sind ein guter Start, um schon eine Veränderung in Deinem Alltag zu merken

Meine Mission heute:

ICH BIN DANKBAR FÜR:



HEUTIGE ERFOLGE:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Sonstige Notizen

HEUTE IST MEIN LIEBLINGSTAG

Auch diese Seite kann beliebig oft von Dir ausgedruckt und angewandt werden

ZIEL DES TAGES:

Notizen:

TO-DO'S:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NICHT VERGESSEN:

Du bist großartig!

JOURNAL

Auch diese Seite kann beliebig oft von Dir ausgedruckt und angewandt werden

HEUTIGE ERFOLGE

ICH BIN DANKBAR FÜR:

AM MEISTEN SPASS
GEMACHT HAT:

MEINE MISSION

PERSÖNLICHE PRIOS

Auch diese Seite kann beliebig oft von Dir ausgedruckt und angewandt werden

WAS IST AM WICHTIGSTEN

LIEBLINGSBESCHÄFTIGUNGEN

WASSER GETRUNKEN

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

LIEBSLINGSSPRUCH

TO-DO'S

TAGESPLAN

Auch diese Seite kann beliebig oft von Dir ausgedruckt und angewandt werden

TAGESABLAUF

08:00 _____

09:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

TOP-PRIORITÄTEN

WAS TUST DU
FÜR DICH?

Notizen:

JETZT BIST DU DRAN...

Wöchentliches Journaling

Nimm dir am Ende einer Woche einen Moment Zeit, um dich zu reflektieren.

.

Wie fühlst du dich ? Körperlich - seelisch - mental ?

Was lief besonders gut in dieser Woche ? Worauf bist du stolz ?

Was brauchst du am Ende dieser Woche, um dich ausgeglichener zu fühlen ?

Nutze den nachfolgenden Platz, um ein Vorhaben oder eine Aussage zu formulieren, die dich durch die kommenden Tage begleitet. Ein paar achtsame Worte können dir wieder Klarheit und Ruhe bringen:

Let's go:

MEIN VERSPRECHEN *an dich*

Ich empfehle dir, täglich 3-5 Dinge zu notieren, für die du dankbar bist, und diese beim Schreiben intensiv zu fühlen.

Das bedeutet nicht, sich das Leben durch eine rosa Brille schön zu schreiben,....

Damit schaffst Du, die positiven Aspekte im Leben bewusster wahrzunehmen und intensiver wertzuschätzen. Das macht langfristig zufrieden und glücklich.

deine Tanja