

Mein Glücksplaner

Dieser Planer gehört:

Telefonnummer:

E-Mail:

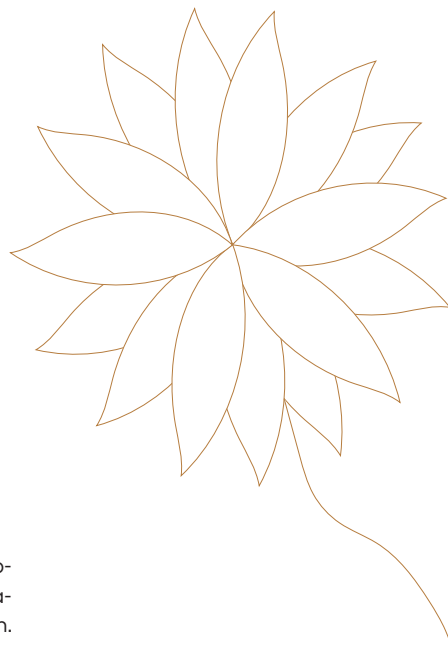
Danke für deine Unterstützung

Ich freue mich, dass du dich für meinen Glücksplaner entschieden hast und hoffe, du hast genauso viel Freude damit wie ich. Er soll dich begleiten, dir viele Glücksmomente bescheren und dich auch in schwierigeren Zeiten unterstützen. Der Kalender soll dir nicht nur als Jahresplaner dienen, sondern dir auch zeigen, wie du dein Wohlbefinden stärken und glücklicher durchs Leben gehen kannst.

Kann man Glücklichkeit lernen?

JA! Mit meinen speziell für dich konzipierten Übungen begleite ich dich und zeige dir, wie du deinem persönlichen Glück näherkommen kannst. Die Übungen basieren auf dem PERMA-Modell und beinhalten verschiedenste Bereiche wie Stärketraining, Dankbarkeit und Flow aus dem Programm Schulfach Glück (FSI).

- P** Positive Gefühle
- E** Engagement
- R** Beziehungen
- M** Sinn/Bedeutung
- A** Ziele/Erfolge



Du möchtest persönliche Unterstützung auf deinem Weg zum Glück?

Dann informiere dich gerne auf meiner Website über die Angebote meines Glücksscoachings oder Glücksunterrichtes für Schulklassen.

Inhaltsverzeichnis

Die Vision von Freudenträne	4
Freude und Glück aufblühen lassen	5
Jahresübersicht	6 - 7
Feiertage	8
Kontaktliste	9
Geburtstage und Geschenkideen	10 - 11
Was ist Glück?	12
Wie entsteht ein glückliches Leben?	13
Selbstfürsorge und persönliches Glück	14 - 15
Das Glücksrad	16 - 17
Habit Tracker	18
Erweitere deinen Geist	19
Energiequellen und Krafräuber	20 - 21
Wenn dir einmal alles zu viel wird -STOP-	22
Für was ist das eine Gelegenheit?	23
Dankbarkeit / Zukunftsdank	24
Dankbarkeitsbrief an dich selbst	25
Träume	26
Visionen und Ziele	27
Meine SMART formulierten Ziele	28
Meine Erfolge	29
Monatsüberblicke	30 - 53
Monatsvorschauen und Monatsrückblicke	30 - 53
Monatliche Glücksaufgaben	30 - 53
Wochenübersichten	54 - 159
Tagesfokusse und Ziele definieren	54 - 159
Dankbarkeit und Glücksmomente	54 - 159
To-Do's	54 - 159
Was sind deine Werte?	160 - 161
Was sind deine Glaubenssätze?	162
Glückliche Entscheidungen treffen	163
Highlights des Jahres	164
Jahresreflexion	165
Notizen und Ideen	166 - 176

Die Vision von *Freudenträne*

Freudenträne wurde 2021 mit dem Ziel gegründet, Menschen ein glücklicheres Leben mit mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu bescheren. Zu oft wird der Fokus auf negative Dinge im Leben gelegt, anstatt das zu schätzen, was Tag für Tag geleistet wird. Oft mit den Gedanken noch in der Vergangenheit oder doch schon in der Zukunft läuft das Leben einfach so dahin. Meine Vision ist es, Menschen zu zeigen, wie man das Hier und Jetzt mit viel Achtsamkeit und unendlichen Glücksmomenten genießen kann. Ich freue mich unglaublich, dich auf dieser Reise begleiten zu dürfen.

Deine Julia

Dich erwarten weitere kostenlose Inhalte auf meiner Website. Diese kannst du jederzeit abrufen, um weitere Glücksmomente zu erleben. Außerdem erwartet dich eine persönliche Nachricht von mir, wie du deinen Planer am besten nutzen kannst.



Scanne mich ein

Die Inhalte findest du unter
<http://www.deine-freudentraene.at/Downloads/>
oder scanne diesen QR-Code ein

Für mehr Glücksmomente, Motivation oder Inspiration

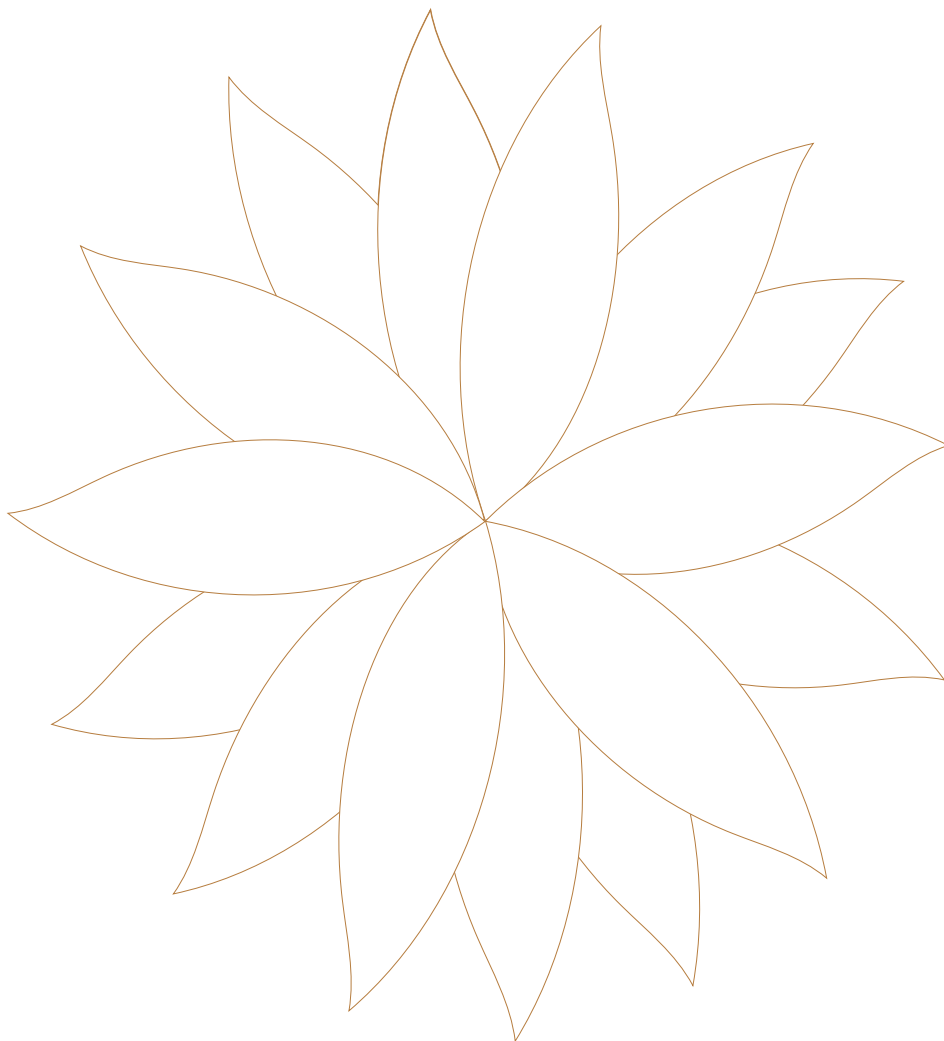
folge mir gerne auf Instagram und Facebook oder trage dich in meine Newsletterliste unter www.deine-freudentraene.at ein.

 freudentraene

 @erlebedeinglueck

Lass deine Freude und dein Glück aufblühen

Schreibe all deine Wünsche, Visionen, Ziele, Stärken und das, was du mit diesem Kalender erreichen möchtest, in die Blüten der Blume.



Jahresübersicht für:

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

Jahresübersicht für:

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

M	D	M	D	F	S	S

Geburtstage

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

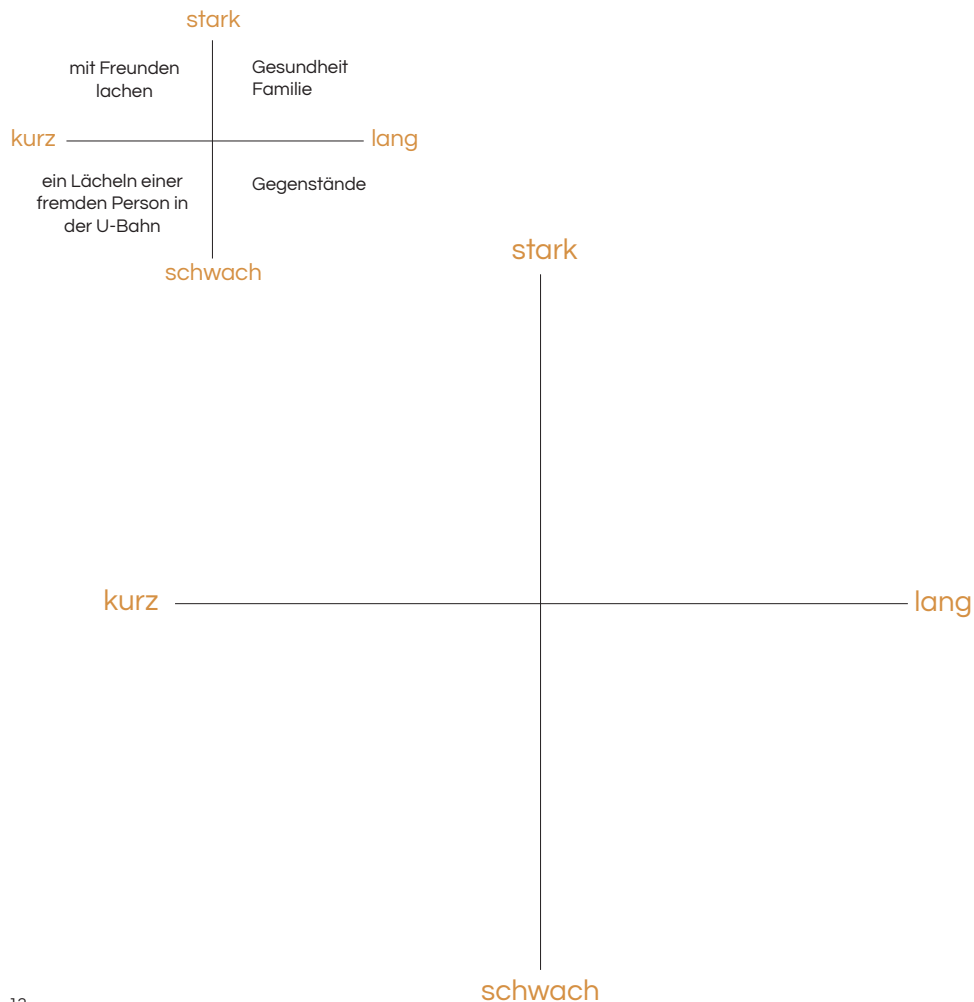
Geschenkideen

Schreibe hier alle deine Ideen und Inspirationen auf. Denk daran, Zeit ist das kostbarste, was du jemandem schenken kannst.

A large grid of small orange dots arranged in 20 rows and 20 columns, providing a space for writing ideas and inspirations.

Was ist Glück?

Der Begriff Glück lässt sich auf viele Weisen definieren. Glück ist zum Beispiel eine Sammelbezeichnung von positiven Gefühlen. Es kann unterteilt werden in kurz- und langfristiges sowie starkes und schwaches Glück. Um herauszufinden welche Ereignisse für dich selbst in welche Kategorie eingeordnet werden, kannst du nun deine Erlebnisse hier in dieses Glückskreuz eintragen. Versuche anschließend die stark kurz- und langfristigen Tätigkeiten vermehrt zu machen oder auf diese Dinge öfters zu achten.



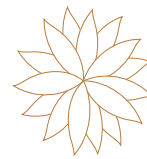
Wie entsteht ein glückliches Leben?

Du hast dir nun einen Überblick über deine Ansichten des Glücks verschaffen. Jetzt ist es an der Zeit herauszufinden, wie du dir selbst ein glückliches Leben erschaffen kannst. Glück ist kein Zufall, du hast es selbst in der Hand.

Glücksmomente +

allgemeine Zufriedenheit +

Umgang mit negativen Gefühlen



Glück kann man lernen

Rund 50% deines Glücks, also deiner Fähigkeit Glück zu verspüren, hast du vererbt bekommen. Es gibt ergo Menschen, die von Grund auf glücklicher sind als andere, Glück schneller verspüren und auch bereits Dinge tun, die ihnen Freude bereiten. Nur 10% des Glücks hängen von deinen äußeren Umständen, ob du nun zum Beispiel dünn oder dick, reich oder arm, in einer Beziehung oder Single bist, ab.

Und nun kommt die gute Nachricht:

40% deines Glücks kannst du durch deine persönlichen Einstellungen, Verhaltensweisen und Glaubenssätze bestimmen. Ist das nicht eine wundervolle Nachricht? Du hast es also selbst in der Hand und kannst 40% (fast die Hälfte) deines Glücks selbst hervorrufen und steigern, indem du lernst mit negativen Gefühlen umzugehen, deine eigenen Stärken zu erkennen, zu fördern und richtig einzusetzen, Glaubenssätze aus deinem Leben zu streichen und Ziele so zu formulieren, dass diese auch erreichbar sind.

Ich freue mich dir mitteilen zu dürfen, dass du genau diese Dinge in deinem Glückskalender erlernen kannst.

Erinnerung

an deine Selbstfürsorge und dein persönliches Glücklichein

Auf den nächsten beiden Seiten möchte ich dir die Chance dafür geben, deine Gefühle, Wünsche und Möglichkeiten zu reflektieren, damit du mehr Klarheit darüber bekommst, wer du bist und was du fühlst.

Im Planer selbst wirst du weiteren Glücksübungen begegnen, die dir dabei behilflich sein werden, deinem persönlichem Glück näherzukommen und dein Wohlbefinden zu stärken.

Das ist mir wichtig im Leben:

Dafür bin ich dankbar:

Fähigkeiten, die ich besitze
und die mich stolz machen:

Diese Möglichkeiten stehen
mir dadurch offen:

Das habe ich bereits
Gutes getan:

Das lasse ich hinter mir: