

Glücksfaktoren

Freude macht mir

(worüber kann ich mich freuen)

Dankbar bin ich für

(wofür empfinde ich Dankbarkeit in meinem Leben)

Flow Zustand

(Bei welchen Tätigkeiten erreiche ich einen „Flow Zustand“. Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit, die wie von selbst vor sich geht.)

Wann empfinde ich Schönheit

(In welchen Situationen wird mir die Schönheit, die mich umgibt besonders bewusst?)



Glücklich war ich...

(in welchen Situationen bzw. wann war / bin ich glücklich)