



Mein Tag(ebuch) + die "täglichen 10 Minuten für's Lebensglück"



1

Unser Tipp:

Nehmen sie sich am Ende des Tages immer ein paar Minuten Zeit, um sich ein paar schriftliche Notizen zu machen, wie ihr Tag verlaufen ist.

Diese täglichen Aufzeichnungen, die **"täglichen 10 Minuten für's Lebensglück"** sind die beste **Basis** und **Infoquelle** für die **konstruktive, fortlaufende Entwicklung ihres persönlichen Lebensplans**, in ihrem eigenen Lebens-Handbuch.

Was sie sich z. B. notieren können zum Verlauf des Tages:

- ✓ Was war heute eher positiv / negativ?
- ✓ Was hat mich glücklich / unglücklich gemacht?
- ✓ Wo verspürte ich Ängste, Sorge?
- ✓ Was hat mir Glücksgefühle bereitet?
- ✓ Worauf war ich besonders stolz?
- ✓ Welche neuen Aufgaben habe ich bewältigt?
- ✓ Welche neuen Kontakte zu Menschen habe ich gemacht?



- ✓ Was habe ich für meine Gesundheit und Fitness getan?
- ✓ etc.

Abschlussaufgabe

Lesen sie am Ende nochmals über ihre Tagesnotizen drüber und denken sie nach, welche Einträge

- ✓ eine Auswirkung auf ihren Lebensplan
- ✓ bzw. ihre Lebensziele

haben.

Markieren sie dafür wesentliche Textteile **farblich** und **arbeiten** sie diese z. B. im Wochenrhythmus in ihren **Lebensplan** bzw. ihr **eigenes Lebens-Handbuch** ein.



2

Mein Tagebuch online schreiben

Die digitale Kommunikation bzw. das Internet bieten auch eine Fülle von Angeboten, um sein Tagebuch auch online zu schreiben. Nachfolgend einige Anbieter:

www.tagebuchland.de
www.digidiary.de
www.online-diaries.de
www.tagebuchonline.com

Stand: 2024-03-01