

## Glücks-Challenge

Wann hast du dich das letzte Mal ganz bewusst gefragt, was dich glücklich macht, dich inspiriert oder berührt? Wir möchten dich dazu ermutigen, hie und da im Alltag innezuhalten und zu beobachten, was um dich herum oder in dir passiert.

*Sammele diese kleinen Glücksmomente und du wirst sehen, dass du schon bald viel positiver und bewusster durchs Leben gehst.*

Hier sind einige Fragen, die dir beim Sammeln helfen können, schreibe oder zeichne dazu:

Dieser Moment hat mich heute glücklich gemacht ...

3 Dinge, die mir heute gut getan haben ...

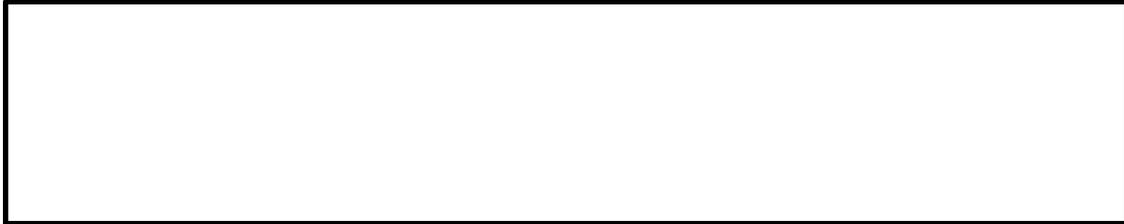
Diese Person hat mich heute zum Lächeln gebracht ...

Dafür möchte ich mir heute DANKE sagen ...

Beim Blick nach draußen fallen mir gerade diese schönen Dinge auf ...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down things they notice when looking outside.

Das hat mich heute sehr motiviert/inspiriert ...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down what motivated or inspired them today.

Mein größter Glücksmoment aus der letzten Zeit ...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down their greatest moment of happiness from the last time.

Ein Lied, das mich gerade glücklich macht ...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down a song that makes them happy right now.

Etwas, das mich heute zum Lachen gebracht hat ...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down something that made them laugh today.

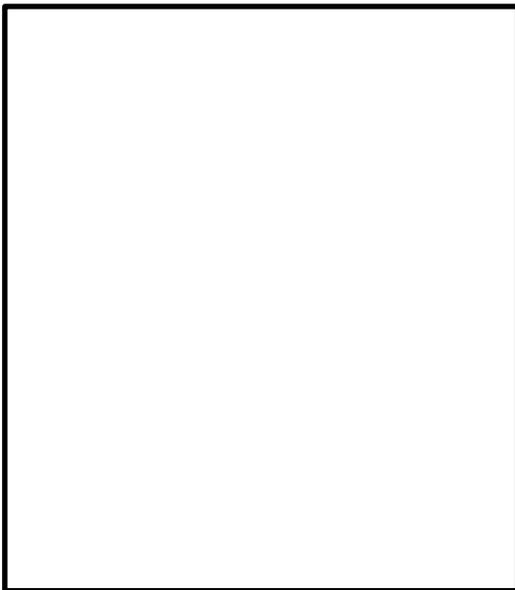
Darauf freue ich mich heute besonders ...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a response to the prompt above.

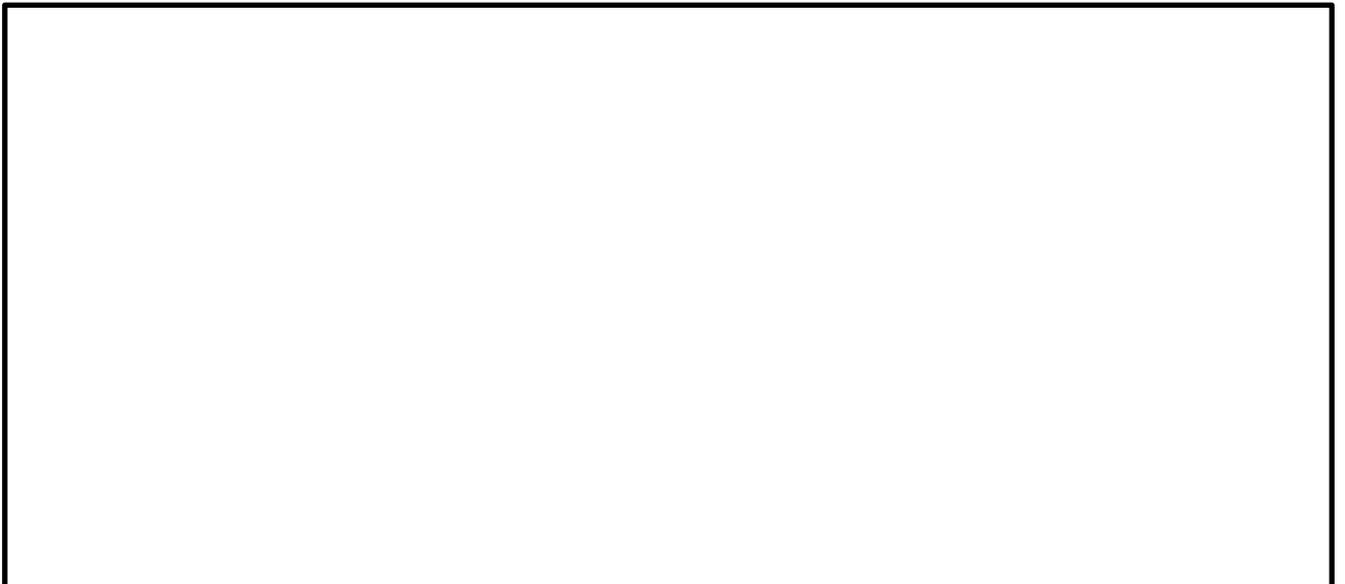
Dieses Kompliment hat mich wirklich aufgebaut ...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a response to the prompt above.

In diesem Kleidungsstück fühle ich mich gerade total wohl ...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a response to the prompt above.

Etwas Neues, das ich in der letzten Zeit gelernt habe ...

A very large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a response to the prompt above.