



## Mein Tag(ebuch) und die "Täglichen 10 Minuten für`s Lebensglück" (Arbeitsrichtlinie)

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 Wochenrythmus in ihren **Lebensplan** bzw. **ihr eigenes Lebens-Handbuch ein**.

## Download weiterer Unterlagen und Infobroschüren (Freier Zugang)





[sp\\_mein\\_tagebuch\\_anleitung\\_arl.pdf](#)"Schriftlich denken - das Aufschreiben - Mein Tagebuch - die täglichen 10 Minuten für`s Lebensglück" - Lebensplanung-Situations-Analyse, Herausgeber: Amicas Lebensschule, 1 Seite241 KB

---

### **Amicas Online Serviceportal "Lebens-Handbuch"**

Die Kurzinfo folgt noch mit der Zeit

lebens-handbuch - [www.lebens-handbuch.at](http://www.lebens-handbuch.at) - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844 Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, [office@amicas.at](mailto:office@amicas.at) - [www.amicas.at](http://www.amicas.at) - [www.vorsorgeplan.at](http://www.vorsorgeplan.at) - [www.wirtschaftsbilanz.at](http://www.wirtschaftsbilanz.at)