

#einfachglückICH!

#meinerreisezumirgehtweiter

- #1 Vorstellung (Foto/Zeichnung von jedem Lebensjahrzehnt)
- #2 Perspektivenwechsel
- #3 Was kann ich regelmäßig tun, um mich zu erholen?
- #4 Inventur
- #5 Atmen reicht!
- #6 Fokus
- #7 Dankbarkeit
- #8 Lebensgrundlage
- #9 Was darf ich verabschieden?
- #10 Licht nach draußen tragen – Kerze anzünden
- #11 Freude schenken - Postkarte
- #12 Ganz viel nix!
- #13 LebensJA
- #14 Was mir guttut
- #15 Lieblingssatz aus Lieblingsbuch/-film
- #16 beYOUtiful
- #17 Wohlfühlmenschen
- #18 Lächeln zu verschenken
- #19 Lieblingswert - Lieblingswort
- #20 Not-ToDo-Liste
- #21 Wohlfühlwände
- #22 zehnerlei Sammelei
- #23 zuversichtlICH
- #24 Mixtape
- #25 Gute Tat
- #26 Glücklichmacher festgehalten
- #27 Mehr als genug
- #28 Danke
- #29 Step by Step
- #30 Vision-Book / Mood-Board - deine ersten 30 Tage
- #31 Wie geht's weiter?