

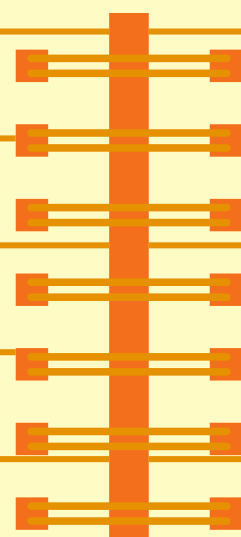
LEBENSFREUDE-TAGEBUCH



Dein persönlicher
Begleiter für jeden Tag.

Für mehr Leichtigkeit, Freude,
Glück & Harmonie!

von Andrea Pfeiffer



Ich bin glücklich....!



DAMIT DU WIEDER ZURÜCK ZU
DEINER LEBENSFREUDE FINDEST, IST ES
WICHTIG EIN PAAR DINGE ZU BEACHTEN.



BEGINNE AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN,
DABEI GEHT ES NICHT DARUM WAS SEIN
KÖNNTE.

HÖRE IN DICH HINEIN. UM ZU FÜHLEN
WAS GUT ODER SCHLECHT IST, GEHE
KOMPLETT AUS DER BEWERTUNG.

DU WIRST SEHEN, WIE SCHNELL DIESE
KLEINEN, ABER DENNOCH MAGISCHEN
ÜBUNGEN, DIR HELFEN UM EIN
FREUDVOLLERES LEBEN ZU
ERMÖGLICHEN

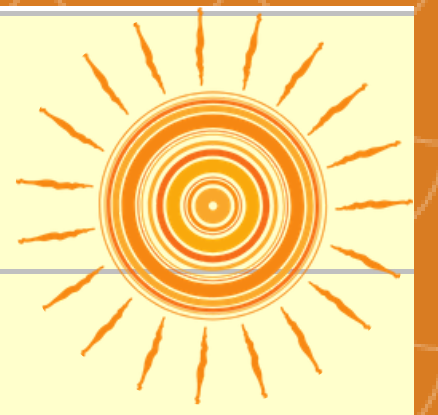
WENN DU ES WIRKLICH ERNST MEINST,
DANN BEGINNE JETZT. ES LIEGT IN
DEINEN HÄNDEN, DU KANNST JEDERZEIT
ÄNDERN, WIE GLÜCKLICH DU BIST ODER
NICHT!

UND BITTE NIMM DIR DAFÜR ETWAS ZEIT,
DU TUST DAS FÜR DICH, FÜR NIEMAND
ANDEREN SONST!

Zunächst einmal musst du wissen,
wo du gerade stehst, wie geht es dir dabei,
wie fühlst du dich?



Schreibe nun deinen Gefühlszustand genau
auf, überlege nicht zu lange, sondern
schreibe einfach was du fühlst.

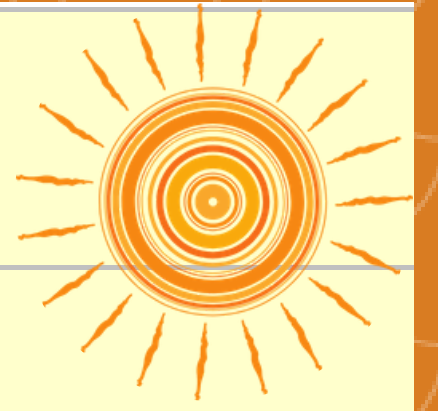


Der nächste Schritt ist,
wo siehst du dich in der Zukunft, was
genau ist mein Ziel?

Was kann ich machen, um an mein Ziel
zu gelangen?



Wie fühlst du dich, wenn du an
deinem Ziel angekommen bist,
wie geht es dir dabei?



Träume groß und male dir das schönste
Leben aus, dass du dir schon immer
gewünscht & auch verdient hast.



Ich verpflichte mich, ab sofort nur noch positive Gedanken zuzulassen.

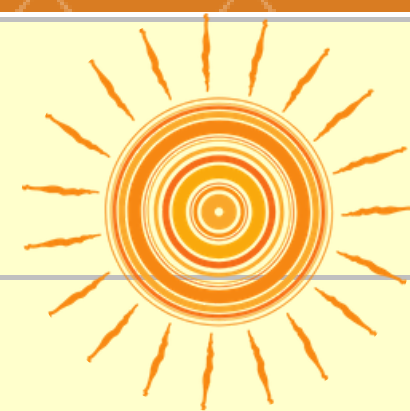
Datum: _____

Unterschrift: _____

Die negativen schicke ich wieder zurück, wo sie hergekommen sind.

Schreibe nun all deine Glaubenssätze auf, die dich hindern ein glückliches und freudvolles Leben zu leben.

Jetzt wandelst du alle negativen
Glaubenssätze in
positive Glaubenssätze um.

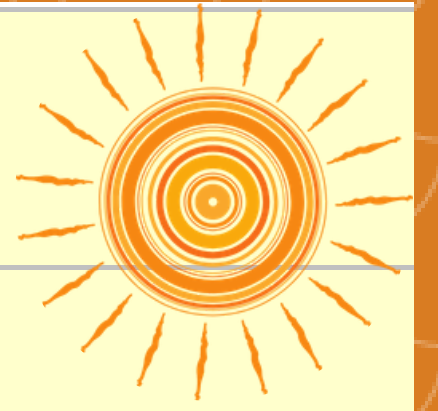


Was macht dir am meisten Freude?



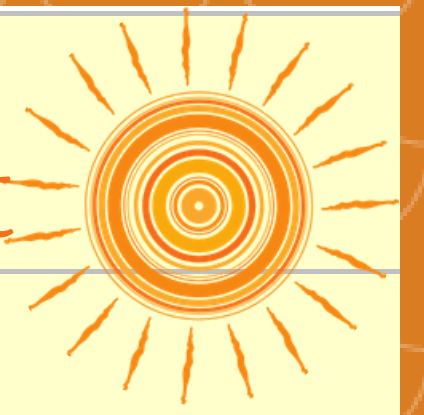
Schreibe es auf und überlege auch, warum
du es so selten machst?

LOSLASSEN!



Lasse alles, was dich
am GLÜCKLICH sein hindert los.

Z.B.: Ärger, Wut, Stress, negativen Menschen,
Sorgen , Zweifel, Neid oder was dich sonst
negativ beeinflusst''



Feiere & belohne dich ab jetzt selbst
& so zwar so oft wie möglich.
Es muss kein Grund vorliegen.
Tu es einfach & du wirst sehen,
wie gut es dir danach geht!



Ich bin ab sofort & ohne Grund,
immer gut gelaunt...
Ich bin unwiderstehlich
sympathisch & bin mir meine
beste Freundin!





Glück entsteht oft durch die durch
kleinen Dinge, sei Aufmerksam und
erkenne sie, denn Unglück ansteht oft
durch die Vernachlässigung kleiner Dinge.

Nimm dir Zeit für diese magische Übung,
selbst wenn dir nicht sofort etwas einfällt,
bleibe einfach dran & du wirst sehen, was
am Ende alles zusammengekommen.

DANKBAR sein.



Schreibe dir jeden Tag auf, wofür du dankbar bist.

Das können noch so kleine und vielleicht unscheinbare Dinge oder Erlebnisse sein, doch es ist eine der wichtigsten & wertvollsten Übungen.

Noch intensiver ist es, wenn du es täglich tust, es muss kein Roman sein, es reichen schon ein paar Worte.

Es sind die KLEINEN DINGE im Leben, denen wir keine Aufmerksamkeit mehr schenken, wir haben die Möglichkeit, zu lernen, die KLEINEN DINGE wieder zu sehen.

Du wirst sehen, was sich für dich, durch diese kleine Übung verändert.

Nimm dir Zeit!



Zeit für dich, denn du hast es verdient.

Doch damit meine ich nicht am Handy auf social Media, Fern zu schauen, telefonieren oder sonst irgendwas anderes zu machen.

Setze dich an deinen Lieblingsort oder vielleicht hast ja einen Lieblingsplatz oder Ort, das ist noch besser.

Lass dich einmal auf dieses Spiel mit dir selbst ein.

Wenn es dir am Anfang schwer fällt, versuche es in einem kürzeren Zeitfenster.

Wenn du dir die Zeit regelmäßig nimmst & gönnst, wirst du schnell feststellen, dass es dir immer mehr und mehr Freude bereitet und du dabei die Zeit komplett vergisst.

Nun bist du schon am Ende
und doch am Anfang deines Weges zu
mehr Leichtigkeit, Glück, Freude & Harmonie
angelangt.



Ich hoffe & wünsche mir so sehr, das dir mein
kleiner Lebensfreude-Sofort-Hilfe-Ratgeber
geholfen hat, erste Schritte in dein neues
glückliches Leben zu gehen.

Eine Bitte habe ich an dieser
Stelle an dich.

Hör nicht auf, gehe jetzt weiter deinen Weg, den du
begonnen hast zu gehen.

Ich bin für dich da, wenn du das Gefühl hast, es
geht noch mehr, dann lass uns den Weg gemeinsam
zu deinem Lebensziel gehen.

Du kannst mich selbstverständlich unter dieser @
jederzeit erreichen.

Herzlichst deine Andrea Pfeiffer
info@andreapfeiffer-lebensfreude.com



"JEDE DEINER
HANDLUNGEN, JEDER DEINER
GEDANKEN,

JEDE DEINER SITUATIONEN IST
DEINE EIGENE SCHÖPFUNG.

WENN DU DIESE WAHRHEIT
VERLEUGNEST,

LÄUFST DU GEFHR, DASS DU
NICHT WEISST, WER DU BIST."