

# Der Glücksworkshop



„Schreiben für das  
innere Glück“

© Sarina Falk 2019  
[www.light-lifecoaching.de](http://www.light-lifecoaching.de)  
Bilder/Illustrationen © Pixabay





# Inhaltsverzeichnis

- 1.) Vorwort an Dich
- 2.) Was ist wahres Glück?
- 3.) Glücksmeditationen
  - 3.1) Meditation „Heilsames Fühlen“
  - 3.2) Meditation „Mein heilsamer Herzraum“
- 4.) Kummerkasten für die Seele
- 5.) Mein Glückstagebuch
  - 5.1 Woche 1 : Das habe ich heute gut gemacht
  - 5.2 Woche 2 : Teilen was mich glücklich macht
  - 5.3 Woche 3 : Heute bin ich dankbar
  - 5.4 Woche 4 : Das brauche ich nicht mehr
  - 5.5 Woche 5 : Liebevolle Gedanken zum Tag
  - 5.6 Woche 6 : Das mag ich an meinem Körper
  - 5.7 Woche 7 : Gedankenpost
  - 5.8 Woche 8 : Das habe ich heute gelernt
  - 5.9 Woche 9 : Worte an mich
  - 5.10 Woche 10: Glückliche Essen
  - 5.11 Woche 11: Wenn alles möglich wäre
- 6.) Woche 12: „Mein Leben und ich“
- 7.) Nachwort

