

Mit den Glückssternen auf dem Weg zum Glück

Tag für Tag
Mein besonderes Tagebuch



Dieses Tagebuch nutzt die Glückspunkt-Methode für Entspannung, Lebensfreude und Herzenskraft im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung für ein glückliches Leben.

Wer die hier vorgestellte Glückspunkt-Methode anwendet, tut dieses in eigener Verantwortung für sich und seine Kinder.

Anja Frenzel, „Mit den Glückssternen auf dem Weg zum Glück – Tag für Tag – Mein besonderes Tagebuch“

© 2016 Anja Frenzel

www.glückssterne.com

Alle Rechte vorbehalten

Satz: Anja Frenzel

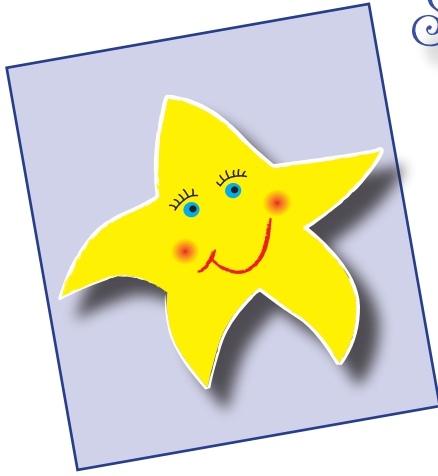
Umschlag: Anja Frenzel

Illustrationen: Rainer Beils, Anja Frenzel

Mit den Glückssternen auf dem Weg zum Glück

Dieses Glückssterne-Tagebuch gehört





Steckbrief

Sterna

Name:

Sterna

Geburtsdatum:

millionen
Jahre her

Geburtsort:

Universum

besonderes Kennzeichen: *funkelnde Augen*

Geschwister:

Kleiner Stern

Lieblingsfarbe:

lila

Lieblingsbeschäftigung:

lesen

mein Wohlfühlort:

*Linas Sofa mit den vielen
Büchern*

das macht mich glücklich: *lachende Kinder*

das wünsche ich mir:

*Alle Kinder sollen das
Sternengefühl kennen und
im Sternengefühl leben*



Steckbrief Sterna

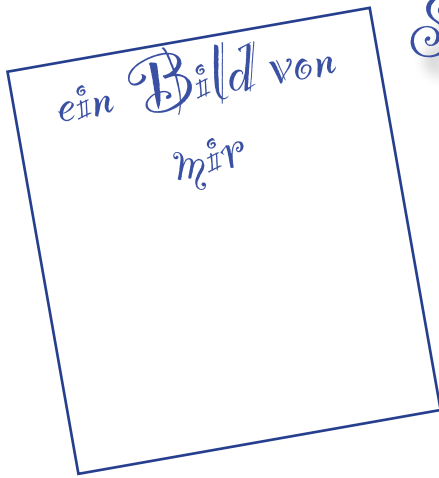
Steckbrief

kleiner Stern

Name: kleiner Stern
Geburtsdatum: zu lange her
Geburtsort: Sternenhimmel



besonderes Kennzeichen: Sommersprossen
Geschwister: Sterna
Lieblingsfarbe: grün und blau
Lieblingsbeschäftigung: Hängematte schaukeln
mein Wohlfühlort: Michels Hängematte
das macht mich glücklich: lustige Dinge mit meinen Freunden erleben
das wünsche ich mir: dass die Kinder wie lauter lustige Sterne lachen



Steckbrief



Name: _____

Geburtsdatum: _____

Geburtsort: _____

besonderes Kennzeichen: _____

Geschwister: _____

Lieblingsfarbe: _____

Lieblingsbeschäftigung: _____

mein Wohlfühlort: _____

das macht mich glücklich: _____

das wünsche ich mir: _____



Mein Steckbrief



*Hier male ich meinen Wohlfühlort.
Das ist mein Ort, wo ich mich sehr gut,
glücklich, sicher und wohl fühle.*



meine Unterschrift:

Mein Tag im Sternengefühl

Sternengefühl-Rückblick

Datum: _____

Mein Tag: _____

So fühle ich mich heute

☐☐☐☐☐

Dabei war ich sehr weit entfernt
von meinem Sternengefühl:

das kann ich demnächst
vermeiden

ja

☐

nein

☐

1. _____

☐☐

2. _____

☐☐

3. _____

Mein Sternengefühl hilft mir
in vielen Situationen und ich kann
meinem Leben damit Kraft geben.



*wenn du nicht mehr weisst, was das Sternengefühl ist, lese

Mein Tag

*Da bekam ich heute Sternengefühle**

davon möchte ich mehr

ja

nein

1. _____

☐☐

2. _____

☐☐

3. _____

☐☐

Mein Sternengefühl fühle ich hier (markiere die Stellen am Körper):



Mein Tag

Mein Glückspilz-Tag



glücklicher Rückblick

Datum: _____

Soviele Glückssterne
gebe ich dem heutigen
Tag (bitte ankreuzen):

☐☐☐☐☐

Das macht mich in meinem Leben glücklich:

- ☐ Spielen
- ☐ Sport und zwar _____
- ☐ Musik und zwar _____
- ☐ Tiere und zwar besonders _____
- ☐ meine Freunde
- ☐ meine Familie
- ☐ ein besonderer Mensch und der heißt _____
- ☐ die Natur
- ☐ technische Geräte und zwar _____
- ☐ _____



Mein Tag

Dein Glück findest du in jedem kleinen Augenblick, wenn du dich an allem erfreust, was um dich herum ist. Fühle dein Sternengefühl, und du weißt, dass das Glück ein Schatz in dir selber ist.



Das hat mich heute glücklich gemacht:

*Meine Glückspilz-Liste für morgen
(das nehme ich mir für morgen vor):*

- ☐ *Spaß haben*
- ☐ *Schöne Dinge machen, nämlich _____*
- ☐ *lachen*
- ☐ *kuscheln*
- ☐ *singen*
- ☐ *tanzen*
- ☐ *mich bewegen und zwar mit _____*
- ☐ _____
- ☐ _____



*Mein Glück fühle ich
in mir!*



Mein Tag

Mein Sternenhimmel-Tag

strahlender Rückblick

Datum: _____

Meinem Tag gebe ich heute so viele Sterne (bitte bunt anmalen):



Heute kann ich den Sternenhimmel sehen: ☐ ja ☐ nein

Wenn ich ein Stern am Himmel wäre, _____

_____ .

Wenn ich lange in einen Sternenhimmel schaue, kann ich immer mehr Sterne sehen. Unzählige Sterne leuchten auf die Erde herab.

Dabei denke ich gerne an

_____ .

Meine Sterne am Himmel

- | | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | meine Freunde | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | meine Familie | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | meine Nachbarn | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | meine Klasse | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | mein/e Lehrer | <input type="checkbox"/> | _____ |



Mein Tag



Heute hätte ich _____ durch den Sternenhimmel zum Mond schießen können, weil _____

Wenn ich heute eine Sternschnuppe sehen würde, wünschte ich:

_____. Psst! Keinem sagen!

★ Mögen die Sterne deine Träume berühren! ★

Mein Tag im Regenbogenlicht

Regenbogen-Rückblick

Datum: _____

Heute habe ich einen Regenbogen gesehen ☐ ja ☐ nein

Wenn mein Tag eine Farbe wäre,
hätte er heute diese Farbe gehabt:

Es wird erzählt, dass am Ende des Regenbogens ein Eimer mit
Gold steht, der glücklich macht. Mein Goldeimer war heute:

_____ ,

weil _____

_____ .

Mein Regenbogenglück

- ☐ meine Freunde
- ☐ meine Familie
- ☐ meine Nachbarn
- ☐ meine Klasse
- ☐ mein/e Lehrer

- ☐ mein Sport-Team
- ☐ mein Instrument
- ☐ mein (Kuschel-) Tier



Mein Tag



*Diesen Personen möchte ich
einen Regenbogen schicken:*

1. _____

2. _____

3. _____

Das soll in meinem Leben bunter werden:

Ich freue mich darauf!

*Mein Leben ist so bunt
wie einen Regenbogen!*

Mein Tag

Mein Tag strahlt wie ein Leuchtturm strahlender Rückblick

Datum: _____

Ich habe schon einmal einen Leuchtturm gesehen:

☐ in meiner Fantasie ☐ in einem Film ☐ in echt _____

Mein strahlendes Erlebnis von heute war:

_____ ,

weil _____

_____ .

Diesen Menschen wünsche ich, dass sie mehr strahlen:



(vielleicht kann ich sie ja
zum Strahlen bringen)

Mein Tag

Ein Strahlen wird mit einem glücklichen, zufriedenen Lachen oder Lächeln verbunden. Es kann auch bedeuten, dass du für andere Menschen strahlst, weil du wichtig für sie bist und sie zu einem Strahlen, dem glücklichen Lächeln bringst.

Natürlich kannst du auch mit den Glückssternen und der Glückspunkt-Methode das glückliche Strahlen in dir leuchten lassen.

Wenn ich genau überlege, dann strahle ich, wenn

Wenn ich heute Nacht ein Leuchtturm wäre, würde ich



*Strahle weit in die Welt
wie ein Leuchtturm!*



Mein Tag