

DENK DICH EINFACH GLÜCKLICH!



HappyMind HappyLife



www.jeanetterichter.de



Hey! 🍀

Ich bin Jeanette Richter, Expertin für spirituelles Stressmanagement und ich freue mich sehr, dass Du Dich für Dein Glück interessierst und Deinem Leben mehr Wohlbefinden schenken möchtest.

Seit 20+ Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg in ein glücklicheres Leben, indem ich ihnen dabei helfe, stresserfüllte Gedanken über Leben&Tod durch eine andere Sichtweise aufzulösen. Und dieses HappyJournal ist ein 1. Schritt auf dieser Reise.

Ich wünsche Dir viele tolle Erkenntnisse und alles Liebe.
Deine

Jeanette Richter

www.zeitwellen.life
kontakt@zeitwellen.life



DATUM:

HAPPY-TAGESJOURNAL

/ /

ICH FÜHLE MICH GERADE ...



EIN PAAR GEDANKEN:

DAS MACHT MICH HAPPY!

1

2

3

FOKUS: MEINE ZIELE!

RE:MEMBER!-BOARD:

ICH BIN DANKBAR FÜR ...

ICH FREUE MICH AUF MORGEN, WEIL ...





T A G:

STRESSCARE-BOOSTER

/ /

WAS STRESST MICH? WOVOR HABE ICH ANGST?

SICHTWEISE DES KOPFES?

SICHTWEISE DES HERZENS?

ICH ENTSCHEIDE MICH FÜR FOLGENDE SICHTWEISE:

DADURCH FÜHLE ICH MICH ...





TAG:

SELF CARE-BOOSTER

/ /

WELCHER SATZ STÄRKT MEINE SELBSTLIEBE?

DAS TU ICH HEUTE FÜR MICH:

DAS LASS ICH HEUTE BESSER:

DIE WICHTIGSTEN MENSCHEN MEINES LEBENS, SIND ...:

DURCH SIE HABE ICH FOLGENDES GELERNT ...





TAG:

SINNCARE-BOOSTER

/ /

WAS GIBT MEINEM LEBEN SINN & BEDEUTUNG?

WAS STÄRKT MICH?

WAS SCHWÄCHT MICH?

DER SINN MEINES LEBENS BESTEHT ZURZEIT IN ...

FOLGENDES DENKE ICH ÜBER DEN TOD ...





MONAT:

HAPPY-JOURNAL

/ /

HÖHEPUNKTE DES MONATS:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

WAS HABE ICH DIESEN MONAT GELERNT?

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN HABE ICH GEMEISTERT?

WAS HABE ICH GUTES FÜR MICH GETAN?

HAT MIR MEIN JOURNAL GEHOLFEN?

☐

JA, KLAR!

☐

BISSCHEN!

☐

NÖ!





Mein kleines Wochen-Glück

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Wünschst Du Dir Unterstützung?

Selbstverständlich kannst Du Dein Glück auch ganz allein in die Hand nehmen und tust es ja bereits. Aber manchmal ist es effektiver, hilfreicher und zeitsparender - im Hinblick auf Deine gesamte Lebenszeit - den Weg gemeinsam mit einem erfahrenen Coach an Deiner Seite zu gehen.

So kannst Du Fragen stellen, Hürden schneller umschiffen oder Lösungsansätze direkt mit mir erarbeiten. Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, dann buche jetzt ein kostenfreies Infogespräch mit mir persönlich.

Klick einfach hier: www.zeitwellen.life/infogespraech
Ich freu mich auf Dich!

Deine

Jeanette Richter



Relax & be happy

Ich hab noch ein Geschenk für Dich ...



GEFÜHRTE MEDITATION: MY HAPPYPLACE

Scanne einfach den QR-Code und
sofort kannst Du Dir die geführte
Meditation anhören.



*Dein Glück ist
näher als Du glaubst!*



Wie doch Freude & Glück einen Menschen schön machen ...

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

