

Das Tagebuch des Wunsch Ichs



Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und nehmen Sie sich 20 oder 30 Minuten, um darüber nachzudenken, wie Ihr Leben in einem, fünf oder zehn Jahren aussehen wird. Das bedeutet, dass Sie sich vorstellen, wie Sie in Zukunft leben werden, wenn alles genau so läuft, wie Sie es sich wünschen. Stellen Sie sich vor, Sie haben hart gearbeitet, um Ihre Ziele zu erreichen, Sie haben Ihre Lebensträume verwirklicht und Ihr Potential voll ausgeschöpft.

Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein. Frankfurt/New York: Campus S. 122.*