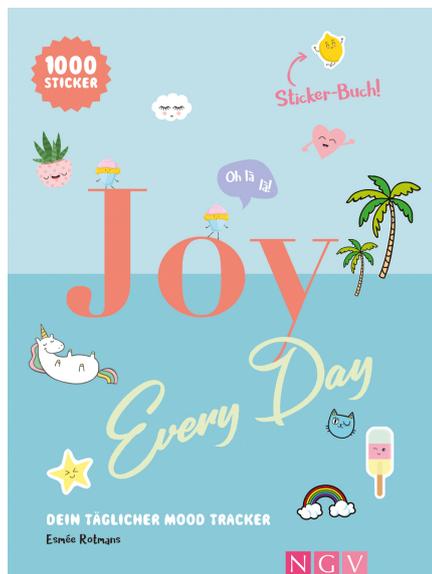

Joy every day

Dein täglicher Mood Tracker

Joy-Journal mit 1000 supersüßen Stickern



- Glücksplaner: Jeden Glücksmoment festhalten, Tag für Tag
- 1000 Mood-Sticker: Wann hatte ich Höhen, wann Tiefen? Kreativ stickern, zeichnen und Stimmungen nachverfolgen
- 52 Wochenplaner: Wochenziele aufschreiben und abhaken - mit Monats- und Jahresübersichten
- Von Psychologen empfohlen: Gefühle aufschreiben tut gut, schafft Ausgeglichenheit und Lebensfreude

Begrüßen Sie das Glück! Wer die kleinen Glücksmomente im täglichen Leben aufspürt und aufschreibt, wird fröhlicher und entspannter. Dieses Buch hilft dabei, sich eine glückliche Grundeinstellung anzugewöhnen. Das wird Ihr Leben verändern! Natürlich werden Sie auch weiterhin Schwankungen erleben, weil Emotionen und Launen gewöhnlich kommen und gehen. Aber wenn Ihr emotionales Glücksgefühl gestärkt ist, kommen Sie gut durch die Stürme des Lebens und können den Sonnenschein umso mehr genießen. 52 Wochenplaner bieten viel Platz für Ziele, Glückstracker und viele Tipps aus der Psychologie. Dabei können Sie kreativ werden: Wählen Sie die passendsten der 1.000 Mood-Sticker oder malen Sie die Stimmungsfelder selbst aus. Monatsüberichten und ein Jahresreport zeigen die Stimmungen und erreichten Ziele auf einen Blick. Viel Spaß beim Stickern und Fröhlichsein!

Zielgruppe:

Alle, die glücklicher werden möchten

kartoniert, Ecken rund gestanzt, mit 1000 Stickern und zahlreichen farbigen Illustrationen

160 Seiten, Format 22,7 x 17 cm

ISBN: 978-3-625-18261-0

Erscheint: September 2018

9,99 EURO