

WOMEN&WORK

HAPPINESS-INDEX

#IAMWOMENANDWORK
#DENKPOSITIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	WOCHE GESAMT
MEIN HAPPINESS-INDEX HEUTE:	MEIN HAPPINESS-INDEX HEUTE:	MEIN HAPPINESS-INDEX HEUTE:	MEIN HAPPINESS-INDEX HEUTE:	MEIN HAPPINESS-INDEX HEUTE:	MEIN HAPPINESS-INDEX HEUTE:	MEIN HAPPINESS-INDEX HEUTE:	MEIN HAPPINESS-INDEX DIESE WOCHE:
FÜR MORGEN NEHME ICH MIR VOR, ...	FÜR MORGEN NEHME ICH MIR VOR, ...	FÜR MORGEN NEHME ICH MIR VOR, ...	FÜR MORGEN NEHME ICH MIR VOR, ...	FÜR MORGEN NEHME ICH MIR VOR, ...	FÜR MORGEN NEHME ICH MIR VOR, ...	FÜR MORGEN NEHME ICH MIR VOR, ...	FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE NEHME ICH MIR VOR, ...
MEIN WUNSCHGEFÜHL FÜR MORGEN:	MEIN WUNSCHGEFÜHL FÜR MORGEN:	MEIN WUNSCHGEFÜHL FÜR MORGEN:	MEIN WUNSCHGEFÜHL FÜR MORGEN:	MEIN WUNSCHGEFÜHL FÜR MORGEN:	MEIN WUNSCHGEFÜHL FÜR MORGEN:	MEIN WUNSCHGEFÜHL FÜR MORGEN:	MEIN WUNSCHGEFÜHL FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE:

So kannst Du den Happiness-Index nutzen:

1. Drucke Dir eine Übersicht pro Woche aus.
2. Fülle an jedem Wochentag abends Deinen Happiness-Index aus. Schreibe auf, was Dich an dem Tag beschäftigt/bewegt hat.
3. Überlege, wie Du den morgigen Tag gestalten möchtest. Was möchtest Du anders machen? Was soll morgen besser laufen?
4. Schreibe Dein Wunschgefühl für den nächsten Tag auf und schlafe mit diesem Wunschgefühl ein.
5. Schreibe am Ende jeder Woche einen Rückblick und einen Ausblick. Was verändert sich durch den Happiness-Index? Schreibe uns Deine Erfahrungen an community@womenandwork.de.
6. Leite den Happiness-Index an andere Menschen weiter.

NOCH MEHR HAPPINESS ...

... gibt es ein Mal pro Monat im [women&work-Newsletter](#). Kostenfreie Webinare, Karrieretipps, Arbeitsmarkt- und Expertinnen-News uvm. Außerdem erhalten alle Abonnentinnen kostenfreien Zugang zu unseren eBooks und Selbst-Coachings. <http://newsletter.womenandwork.de>