

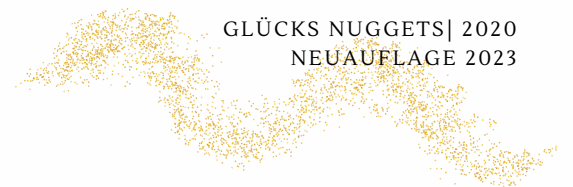
Mein Geschenk an Dich

30 Glücks-Nuggets

#GLÜCK #FREUDE #ERFOLG #BERUFUNG #HERZENSBUSINESS #KARRIERE

www.brigittabischof.com

GLÜCKS NUGGETS | 2020
NEUAUFLAGE 2023





WIE KANNST DU DIE GLÜCKS- NUGGETS AM BESTEN FÜR DICH NUTZEN...

30 Anregungen, die dich noch mehr mit DIR in Verbindung bringen und dein Denken und Fühlen auf ein neues, bewussteres und glückliches Level bringen werden.

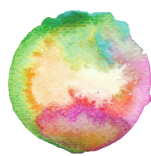
- nimm dir täglich 5-10 Minuten Zeit...für dich...
- bleibe konsequent dran, du wirst ein Wunder erleben...
- wiederhole sooft du willst, das hilft, die positiven Gefühle dauerhafter abzuspeichern...

Wenn du das Bedürfnis hast, dich mit gleichgesinnten Frauen auszutauschen und ein Teil unserer "weiblich durchstarten" Bewegung sein möchtest, dann komm in unsere kostenlose Facebookgruppe.



01

Was ist dir heute gut
gelingen?
3 davon...



02

Welche Menschen haben
dir in der letzten Woche
ein Kompliment gemacht,
dich ermutigt oder waren
freundlich zu dir?
3 davon...



03

Wo hast du in den letzten
Wochen etwas besonderes
gewagt?



04

Stelle dich vor einen
Spiegel und schau dir in
die Augen und sag dir
3 Dinge, die du an dir
magst.
...wenns geht jeden
Morgen...



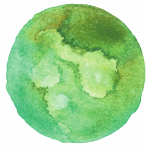
05

Beschreibe heute etwas
SCHÖNES in deinem
Leben.



06

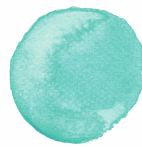
Was macht dich
besonders glücklich,
wenn du es tun darfst?



07

—

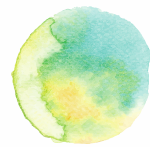
Welche Orte oder Plätze
machen dich besonders
glücklich?



08

—

Was gönnst du dir, um
zur Ruhe zu kommen?

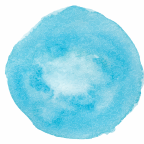


09

—

Was bedeutet für dich
Genuss?
Tue es.

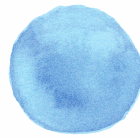
Erfolg



10

—

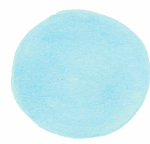
Was tust du, um dich
aufzubauen, wenn du
traurig bist?



11

—

Warum muss man dich
einfach lieben?
...soviel wie möglich
aufschreiben...



12

—

Welche Wünsche, Träume
oder Ziele haben sich
bereits in deinem Leben
erfüllt?

Berufung



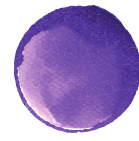
13

—
Wofür in deinem Leben
bist du dankbar?



14

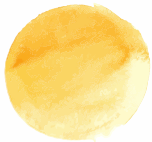
—
Welche materiellen Dinge
machen dich glücklich?
(Gegenstände, Haus,
Blumen...)



15

—
Womit hast du einem
anderen Menschen
besondere Freude
gemacht oder ihm
geholfen? Was dich
wiederum glücklich
gemacht hat.

Wandlung



16

—
Welches Märchen hast du
als Kind besonders
geliebt?
Lies es und versetze dich
zurück in deine
glückliche Kinderzeit.



17

—
Welches Buch würdest du
unbedingt
weiterempfehlen, weil es
dir Freude bereitet hat
und dein Herz berührt
hat?



18

—
Welche Geschenke hat dir
das Leben gemacht?

Liebe





19 20 21

Hoffnung

—
Worauf freust du dich
immer wieder?

—
Was sind deine
Lieblingsklamotten, die
dich besonders gut
aussehen lassen?

—
Welche stärkenden und
aufbauenden Gedanken
denkst du, wenn du
gerade vor einer grossen
Hürde stehst?



22 23 24

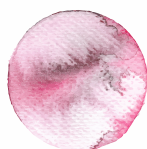
Bestimmungen

—
An welche Momente in
deinem Leben erinnerst
du dich besonders gerne
zurück?

—
Erlaubst du dir Hilfe in
Anspruch zu nehmen,
wenn du weiter wachsen
möchtest?

Gönne dir unbedingt
Unterstützung, denn
deine blinden Flecken
wirst du alleine nicht
sehen.

—
Welche Geschenke hat dir
das Leben gemacht?



25

26

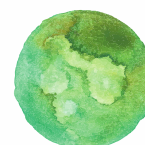
27

Erfüllung

Was würde dich unendlich glücklich machen, wenn es sich in diesem Leben noch erfüllen würde?

Mache die Augen zu und denke an einen besonders glücklichen Moment, egal zu welcher Zeit...welche Düfte riechst du? Wie fühlt sich das an?

Was begeistert dich so sehr, dass du leuchtest, wenn du daran denkst? Es könnte sich um deine Herzensbotschaft handeln.



28

29

30

Gewinn

Welches sind deine 3 grössten Erfolge?

Was hat die Welt davon, dass es dich gibt?

Welche Menschen bereichern deine Leben?

Nimm bei Bedarf ein separates leeres Blatt dazu :)

Notizen

Notizen

*Werde glücklicher,
als je zuvor.*



WERDE GANZ DU IN VOLLER GRÖSSE UND MACHT.

Die nächste Power Frauen Lounge findet am 29.04. in Widnau CH statt.

Am 29.04. werden wir uns mit dem Thema Identität, Identifikation, Selbstführung und innerer Stärke befassen. Melde dich bei mir, wenn du dabei sein möchtest.

KONTAKTIERE MICH KOSTENLOS, BUCHE HIER DEIN GESPRÄCH
[HTTPS://BRIGITTABISCHOFZINGERLI.YOUCANBOOK.ME/](https://brigittabischofzingerli.youcanbook.me/)

Brigitta Bischof (Zingerli)
info@brigittabischof.com
www.brigittabischof.com
+41 78 848 24 91

herzlichst Brigitta