

52 Glücksmacher für 2016

1	Alleine im Zimmer tanzen	
2	Ein Konzert besuchen	
3	Ein Filmabend mit Freunden	
4	Ein Spaziergang bei strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel	
5	Einem nahestehenden Menschen sagen, wie viel er mir bedeutet	
6	Ein Picknick im Grünen	
7	Sport machen, bis der Schweiß auf den Boden tropft	
8	Stundenlang ungestört ein Buch lesen	
9	Den Sonnenaufgang sehen	
10	Ein Städtetrip mit Sightseeing, bis die Füße weh tun	
11	Tagträumen	
12	Singen unter der Dusche	
13	Brunch mit Freunden	
14	Jemandem helfen	
15	In alten Fotos/Erinnerungen schwelgen	
16	Eine Show besuchen	
17	Einen persönlichen Brief schreiben und abschicken	
18	Eine Herausforderung annehmen	
19	Stundenlang gute Musik hören	
20	Einen Ausflug ins Umland unternehmen	
21	Eine Sternschnuppe sehen	
22	Meinem Partner/Kind/Freund eine Freude bereiten	
23	Mein Lieblingsessen genießen	
24	Ins Kino gehen	
25	Ein Museum besuchen	
26	Einen Erfolg erzielen	
27	Ein Spaziergang durchs Herbstlaub	
28	Blumen ins Zimmer stellen	
29	Den Glückskurs absolvieren	
30	Richtig Umarmen und umarmt werden	
31	Ein Spieleabend mit der Familie/Freunden	
32	Ein romantisches Candle-light-Dinner	
33	Im Park liegen und die Sonne ins Gesicht scheinen lassen	
34	Verwöhnen lassen (Massage, Pflege, Wellness etc.)	
35	Etwas Neues entdecken / ausprobieren	
36	Strandurlaub	
37	Zeit mit einem Tier verbringen	
38	Ausmisten / Aussortieren (Kleiderschrank, Regal, Wohnung)	
39	Den Geburtstag mit Menschen feiern, die ich mag	
40	Ins Theater/Oper/Ballett gehen	
41	Lachen bis der Bauch weh tut	
42	Einen ganzen Tag im Bett verbringen	
43	Freunde zum Essen einladen	
44	Schlittschuhlaufen gehen oder Schneebälle werfen	
45	Regelmäßig Zeit für mein Hobby finden	
46	Tanzen	
47	Stolz auf mich sein	
48	Mich von einer Sache/Person/Angewohnheit lösen, die mir nicht guttut	
49	Etwas Besonderes kochen/backen	
50	Spontan sein	
51	Eis essen im Sommer	
52	Einen Fremden anlächeln	