

Inhaltsverzeichnis

Wie kann ich das Portfolio verwenden?	4
Was ist Glück?	5
Glück haben oder glücklich sein	7
Glückstagebuch	9
Gute-Laune-Tricks	11
Gemeinsam glücklich – Freunde	13
Glücksmomente: Riechen	15
Glücksmomente: Schmecken	17
Glücksmomente: Hören	19
Glücksmomente: Fühlen	21
Glücksmomente: Sehen	23
Glücklich in der Natur	25
Meine Talente	27
Helfen	29
Gefühle und Körper	31
Richtig essen	33
Bewegung macht glücklich	35
Glücksdusche	37
Mach was draus!	39
Lachen	41
Meine Wolke	43
Halb voll - Halb leer	45
Nörgelzone	47
Glück und Unglück	49
Dankbarkeit	51
Liebe dein Leben	53
Zauberformeln	55