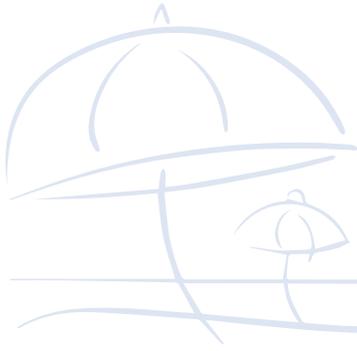


Glücksmomente

für die Seele





Glücksmomente für die Seele

Wie du dieses Blatt nutzen kannst:

- Notiere dir jeden Morgen drei Dinge, die diesen neuen Tag zu einem guten Tag machen würden/werden. Wenn du magst, schreibe dir zusätzlich einen positiven Gedanken, eine Affirmation oder einen Spruch auf, der dich an diesem Tag begleiten soll.
- Bevor Du ins Bett gehst, oder an einem anderen Moment am Tag, notiere 3-5 Dinge/Situationen/Momente, die an diesem Tag positiv waren, die dich zum Lachen gebracht haben, für die du dankbar bist oder die dich positiv berührt haben.

Wann du dieses Blatt nutzen solltest:

- Nutze es jeden Tag! Wenn es dir gut geht (als Prävention), damit es so bleibt wie es ist, oder noch besser wird.
- Nutze es aber vor allen Dingen dann, wenn du gestresst bist, du ziellos durch dein Leben rennst oder wenn du unzufrieden mit dir, mit deinem Leben, mit deinem Umfeld bist.

Warum dieses Blatt einen positiven Einfluss auf dein Leben hat.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass 5 Minuten Beschäftigung mit positiven Dingen am Tag zu einem positiveren Leben führt. Je mehr ich mich dem zuwende, was schön ist im Leben, desto eher fällt der Fokus im Alltag auf die positiven Dinge. Aus der Neurobiologie wissen wir, „So wie ich denke, so fühle ich mich.“ und „Das, was ich beachte, verstärke ich.“

Forscher haben herausgefunden, dass die Stimmung allgemein besser wird, man seltener krank ist und sich die Schlafqualität verbessern kann, wenn man sich nur 5 Minuten am Tag Zeit nimmt und Positives notiert.

Man blickt optimistischer auf sein Leben, erreicht persönliche Ziele viel leichter und der Horizont erweitert sich, weil man durch die Beschäftigung mit den positiven Dingen mehr Entschlossenheit, Enthusiasmus und Energie sowie ein besseres Selbstbewusstsein und einen höheren Selbstwert entwickelt.

In meiner Welt gehören diese 5 Minuten zu den wertvollsten Momenten am Tag. Probiere es aus und berichte mir doch von deinen Erfahrungen. Sei nicht ungeduldig, wenn es nicht gleich funktioniert, denn wir müssen unsere neuronalen Denkstrukturen erst neu formen und das braucht zum einen Konsequenz – also Wiederholungen – und zum anderen Zeit - also Ausdauer. Gib dir mindestens 6-8 Wochen Zeit, um diese neue Verhaltensweise in deinem Alltag zu integrieren.

