



**Kleine
Dinge
die mich
glücklich
machen**

Kleine Dinge die mich glücklich machen

1 Ich tue mir selbst regelmäßig Gutes

Ich verdiene das. Und: Nur wenn ich meine eigenen Bedürfnisse achte und mich selbst wertschätze, kann ich auch für andere da sein.

2

Ich fokussiere auf das Gute & Schöne

Neben den unangenehmen Dingen gibt es auch viel Gutes rund um mich herum. Ich achte darauf, spreche darüber und erfreue mich daran!

Ich spreche gut über andere Menschen

Je mehr Achtung ich anderen gegenüber ausdrücke, desto mehr Achtung kommt zu mir zurück. Das tut mir gut. Zusätzlich sendet es positive Impulse ins Universum.

3

4

Ich bin dankbar

Dankbarkeit erzeugt in mir ein zutiefst erfüllendes Gefühl der Zufriedenheit. Und es gibt immer Gründe, dankbar zu sein.

5 Ich lache ab und zu über mich selbst

Wer sich selbst nicht immer zu ernst nimmt, bringt Leichtigkeit ins Leben und meistert auch schwierige Situationen besser.

6

Ich verbringe Zeit mit Menschen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wenn ich in Gesellschaft mit Leuten bin, die mir guttun, wecke ich Glücksgefühle in mir.

7

Ich gehe hinaus ins Freie

Frische Luft, Bewegung und Tageslicht (Vitamin D!) sind drei ganz wesentliche Zutaten zum Glücklichein.

8 Ich nehme mich selbst so, wie ich bin

Ich nehme meine Schwächen genauso als Teil von mir an wie meine Stärken. Ein einfaches „Ja, so bin ich auch“ genügt.