

10 GLÜCKLICHSEIN TIPPS

1. Denke immer daran, barmherzig zu Dir selbst zu sein. Stelle Dir vor, Du bist wie ein kleines Kind, das Laufen lernt, und habe Dich genauso lieb.
2. Beende den Tag vor dem Einschlafen mit positiven Gedanken, die in die Nacht hinein weiterwirken.
3. Wenn Du eine Herausforderung zu meistern hast bitte vor dem Einschlafen Deine geistigen Führenden, Gott, das Universum, oder wer immer Dein Ansprechpartner ist, um Lösungsideen. Oft kommen Dir dann buchstäblich über Nacht Inspirationen. Dein Gehirn arbeitet in der Nacht in Ruhe gerne weiter, wenn es nicht durch Deine Gedanken gestört wird - 🧠
4. Eine schöne Möglichkeit, kreative Ideen anzuziehen ist es auch, Dir eine 5 Minuten „Download“ Meditation zu geben. Versuche, 5 Minuten einfach nur da zu sein, bitte um Inspiration und bekunde, dass Du jetzt offen dafür bist. Dein Gehirn kann sich in der Zeit erholen und es ist dann oft kreativ wie ein kleines Kind.
5. Wenn Du Fehler machst, erinnere Dich an 1. und daran, dass Fehler bei uns Menschen zum Programm gehören. Wir machen nicht instinktiv alles richtig wie die Tiere, dafür sind wir aber besonders anpassungsfähig. Wir können aus Fehlern enorm viel lernen oder Gutes werden lassen, so wie ein Kind, das aus einem Tintenfleck eine Blume malt 🌻
6. Um Deinen Körper schnell zu beruhigen lerne, länger auszuatmen als einzuatmen, das beruhigt nach ein paar Atemzügen. Wenn es geht, gähne auch noch ausgiebig dabei.

7. Nimm Dir jeden Tag Qualitätszeit mit Dir selbst, meditiere, wenn Du das kannst, oder lerne es. Dein Gehirn erholt sich und – oft festgestellt – Deine äußere Umgebung beginnt sich über Wochen einfach leichter zu ordnen.

8. Wenn Dich jemand kränkt, ist es eine Möglichkeit, Dich buchstäblich (alleine 😊 an einem sicheren Ort) abzuschütteln. Eine weitere Möglichkeit bei unfreundlichen Menschen ist es, daran zu denken, dass ihr Verhalten viel mehr mit ihnen selbst als mit Dir zu tun hat.

9. Fake it, till you make it. Über das sogenannte Embodiment kannst Du über Gesichtsausdruck und Bewegung, z.B. 1 Minute Grinsen, Springen und Tanzen, als wärst Du glücklich, über diesen Körperausdruck Deine Stimmung positiv beeinflussen. Probiere es aus!

10. Schreibe Dir jeden Tag mindestens 3 Dinge auf, für die Du dankbar bist. Dankbarkeit ist eines der gesündesten Gefühle, sorgt für Glückshormone und/oder andere „gute“ Hormone im Gehirn. Und die sorgen für einen gesünderen Körperstoffwechsel.

Bonus:

Schreibe mir gerne, wie es Dir mit diesen Tipps geht:

Antonia.Eben@wohlfuehlen-diy.de

Bonustipp

Wenn Du oder jemand von Deinen Lieben von Mobbing oder psychischer Gewalt betroffen sein sollte/st, dann ist vielleicht der folgende Kurs etwas für Dich/Euch

<https://mobbing-als-spirituelle-herausforderung.mydigibiz24.com/kursangebot-an-mobbing-wachsen>