

E-Book

Glückstraining

trainiere Dein Glück, - jeden Tag ein Stück

Glücklichsein ist Einstellungssache.

- Üben wir täglich uns zu ärgern, zu grübeln, oder uns aufzuregen, dann können wir das besonders gut!
- Üben wir täglich gelassen zu bleiben, uns zu beruhigen und wohl zu fühlen, dann werden wir Meister darin.
- Unsere Fähigkeit und Empfänglichkeit, für das eine oder andere nimmt entsprechend zu!

Anleitung zum Glücklichsein

1. Nimm Dir vor auf das positive zu achten. Daran erinnern + Zeit nehmen zum Reflektieren
2. Eine schöne Erfahrung machen + an eine schöne Erfahrung denken
3. Zeit nehmen + vom Denken ins FÜHLEN kommen. WO spüre ich, WAS kann ich fühlen, WIE genau fühlt sich das an
4. Erfahrung durch das Erkunden intensiver werden lassen, wirklich genießen (Dir die Erlaubnis geben), auskosten
5. Angenehmen Empfindungen in Dich einsinken lassen. Stell Dir das Gefühl in jeder Zelle vor... und genieße
6. Täglich mehrmals wiederholen, mitten im Alltag üben. Je öfter Du das machst, desto leichter und selbstverständlicher gelingt es Dir



Tanzen

Bewegung macht frei. Tanze Dich frei. Mach Dir ein tolles Lied rein und los geht's - schwing Deine Hüfte.

Nach nur wenigen Anwendungen fallen die Hemmungen und Du kannst Dich intuitiv bewegen, wie es Dein Körper gerade braucht.

Versuch es mit dem Lied: Tanz um Dein Leben.

Die Kraft der Vorfreude

Freue Dich jeden Tag auf etwas Schönes.

Abends vor dem Einschlafen freust Du Dich schon auf etwas Angenehmes, das Du morgen erleben wirst.

Morgens nach dem Aufstehen freust Du Dich dann nochmal auf diese Sache.

z.B. Eine Tasse Kaffee in der Sonne, ein Treffen mit einem Lieben Menschen, Zeit für Dich in der Badewanne, ein leckeres Mittagessen, ...

Atemübungen

Atemübungen fördern die Achtsamkeit und die Entspannung.

Verbinde Dich über Deinen Atem mit deinem Körper. Atme tief ein und aus, mach Dir deinen Atem bewusst. Atem ist immer da, er strömt immer und überall in Deinem Körper.

Bedanke Dich bei Deinem Körper: Danke, dass Du mich mit Kraft und Energie versorgst. Danke, dass Du mich mit Leben erfüllst.

Körpermeditation

Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Nimm bewusst wahr, was um Dich herum zu hören, zu fühlen und zu schmecken ist.

Nimm wahr, wie Du sitzt oder liegst. Und dann höre einmal tief in Dich hinein. Was spürst Du? Schmerzen? Einen Druck? Ein Gefühl?

Entspanne Deinen Kiefer, lass alles locker und dann geh gedanklich vom Kopf über die Arme, Bauch, Rücken, Po hin zu dein Beinen und spüre den Boden unter Dir,

Bedanke Dich nun bei Deinem Körper, dass er Dich jeden Tag begleitet, dass er Dein bester Freund ist und immer für Dich da ist.

Bedanke Dich für alles, was Du schön an ihm findest und verzeihe Dir für alles, was Du ihm angetan hast.

Nun nimm Deine Makel wahr und sage Dir: Ich liebe mich trotzdem!
Die Makel sind nicht das, was mich ausmachen, sie machen mich besonders, einzigartig und liebenswert.

Ich bin liebenswert, wunderschön und einmalig.
Ich bin perfekt, so wie ich bin

Die kleinen Dingen des Lebens

Mach es wie die Kinder - erfreue Dich an den kleinen Dingen des Lebens und zwar jeden Tag. Und erinnere Dich daran zurück, als Du noch ein Kind warst. Wie sah die Welt da für Dich aus?

- Ein Regenbogen
- Eine Pfütze
- Ein Sonnenstrahl
- Eine Pflanze, sie aus dem Asphalt wächst
- Ein Lächeln

Achte auch auf Symbole - Zufall?

- Ein Stein, ein Blatt oder etwas anderes, das aussieht wie ein Herz
- Begegnungen
- Deine Intuition

- 
- Musik
 - Träume
 - Deine Gefühle

Finde Deine Glückstätigkeiten

Was machst Du gerne? Was erfüllt Dich voller Glück?

Schreibe Dir eine Liste mit allen Dingen, die Du gerne machst und auch mit Dingen, die Du einst gerne gemacht hast.

Integriere mindestens einmal in der Woche eine Sache für Dein persönliches Glück.

Mein Tipp: Umarme einen Baum

Geschenke

Egal, ob Du jemand bist, der gerne beschenkt wird oder gerne schenkt. In dieser Übung geht es darum Dich selbst zu beschenken!

Kaufe Dir selbst Blumen, ein Buch, ein Schmuckstück, ein Kleid, eine Kerze oder einen besonderen Tee.

Geschenke erhalten die Freundschaft - Du selbst bist Dein bester Freund - schenke Dir regelmäßig etwas und erfreue Dich daran.

Weitere Ideen:

- Lächeln - Schüttet Glückshormone aus
- Erschaffe etwas mit Deinen Händen (Basteln, bauen, etc)
- Ein Sticker-Album / ein Malbuch
- Sage Dir selbst immer wieder positive Sätze
- Täglich an positive Erinnerungen denken und neue schaffen

Viel Spaß mit Deinem persönlichen Glück

