



Glücklichsein

Glücklichsein – das ist wohl einer der schwersten umsetzbaren Vorsätze. Und dennoch lohnt sich der Weg. Ein Lama, also ein tibetischer Weiser hat einmal gesagt: Du musst das Leben so anschauen, wie wenn ein Glas über dich gestülpt wäre. Du nimmst alles wahr, was um dich herum passiert, gehst mit offenen Augen durch die Welt und lässt die Welt reinschauen. Aber, du hast diesen Schutz, der dich umgibt. Es dringt nichts ganz in dich ein.

Wenn Sie neben dieser Metapher noch einige praktische Tipps, die leicht umzusetzen sind möchten, dann schauen Sie mal die Nachfolgenden an. Nicht spektakulär, aber wenn angewandt, ganz sicher sehr unterstützend. Viel Spass.

ERÖFFNE EIN 21-TAGE GLÜCKSTAGEBUCH

Schreibe 21-Tage lang täglich fünf Erlebnisse, Ereignisse, für die Du dankbar bist auf.

IN DIE NATUR HINAUS

Verbringe möglichst viel Zeit in der Natur und wenn möglich immer wieder auch barfuss.

BEWEGE DICH

Bewegung (Gehen, Joggen, Tanzen) macht glücklich und lässt Glückshormone durch deinen Körper fließen.

MACHE SINNVOLLES

Engagiere dich für «höhere Ziele» z.B. Freiwilligenarbeit.

ACHTE AUF DEINE WORTE

Lass negative Wort sein, denn alles was du sagst hat Energie nach aussen und nach Innen.



SPENDE ZEIT

Wo auch immer es dich hinzieht und du gebraucht wirst. Geld ist gut, Zeit ist guter.

LEBE IN DER GEGENWART

Vergangenheit gut, Zukunft auch gut. Kümmere dich heute und jetzt um dein Glücklichein.

RISKIERE ETWAS

Riskieren heisst nicht sich in Gefahr bringen. Du kannst auch einfach jemanden der dir schon lange gefällt ansprechen.

ÜBERRASCHUNGEN BEREITEN

Eine ein selbstgebackener Kuchen, eine Einladung einfach so macht alle froh.

LOBE DICH

Den Tag mit einem Lächeln für sich selber zu beginnen ist Lob in seiner schönsten Form.

GENIESSE KLEINIGKEITEN

Sich selber verwöhnen, Ausnahmen machen und nachsichtig sein, ist die schönste Art.

ESSE GLÜCKSBINGER

Glück essen mit Nüssen, Obst, Gemüse und Schokolade. Du wirst wissen wieviel.

SCHENK DIR ZEIT

Immer wieder kleine achtsame Unterbrechungen bringt Entspannung und Ruhe.



SUCHE STILLE

Stille, 10-15 Min. (kein gar nichts, nur du) hilft, deine innere Stimme wieder wahr zu nehmen.

LERNE NEUES

Sprachen, Tanzen, Kochen oder Musizieren, es gibt so vieles, das das Leben bunter macht.

AKZEPTIERE WAS IST

Halte dich nicht zu lange mit Sachen auf, die du nicht beeinflussen kannst.

ÄNDERE WAS UNGLÜCKLICH MACHT

Werde aktiv. Es gibt für alles mehrere Möglichkeiten.

SEI LEIDENSCHAFTLICH

Beruf, Hobby oder Mission. Egal. Leidenschaft ist belebend.

PFLEGE DEIN LACHEN

Lächle, lache dann findest du deinen Humor und hast du Humor, dann ist lächeln und lachen immer bei dir.

Ich wünsche dir viel Spass beim Experimentieren. Solltest du nicht weiterkommen, einen Hänger oder spezifische Fragen in einzelnen Bereichen habe, dann kontaktiere mich unter rwl@rwl.ch

Herzliche Grüsse

Rolf