

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.
Wilhelm Busch*

Strategien für mehr Lebensfreude

Fühlst Du Dich glücklich? Empfindest Du Dein Leben als Geschenk und fühlst Dich reich?

Wir richten unsere Aufmerksamkeit häufig auf Ziele in der Zukunft, die wir noch erreichen wollen. Dadurch sind wir uns oft gar nicht bewusst, wie reich und erfüllt unser Leben gerade jetzt, in diesem Moment bereits ist!

Manchmal genügt es, die Gegenwart ganz bewusst zu erleben, um sich glücklich zu fühlen!

Inspiration

Nutze diese Woche ganz bewusst, alles um Dich herum als Geschenk zu betrachten!

Sieh Dich jetzt, in diesem Augenblick in Deinem Leben um, fühle, welches Geschenk dein Leben ist:

- Atme einmal ganz bewusst die Luft als Geschenk
- Nimm Deine nächste Mahlzeit bewusst als Geschenk zu Dir
- Schau Dich in deinen Räumen um und betrachte alles einmal mit den Augen der Dankbarkeit, sieh, welche Geschenke es in Deinem Leben gibt
- Auch Dein Auto ist ein Geschenk, das Dir Möglichkeiten bietet
- Dein Körper ist ein wundervolles Geschenk, danke ihm einmal bewusst
- Zelebriere dies einmal ganz ausgiebig!
- Mach Dir jeden Tag einige Momente klar, was gerade jetzt, in diesem Moment Geschenke in Deinem Leben sind!
- Schau einmal in die vielen Erfahrungen, die Du bereits gemacht hast, nimm auch hier an, wie reich und erfüllt Dein Leben jetzt ist, mit allem, was Du bist und hast, was Du erlebt hast...
- Erkenne alle Deine Taten an, Deine Erfolge, alles, was Du bereit erreicht hast in Deinem Leben

Auch wenn Dir dies vielleicht schwer fällt, probiere es einfach einmal eine Woche lang aus!

In dem Moment, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren inneren Reichtum in den vielen Kleinigkeiten lenken, die bisher so selbstverständlich waren, fühlen wir uns erfüllt!

Nutze diese Woche, um ganz bewusst die Fülle in Deinem Leben zu erfahren, zu fühlen!

Natürlich freue ich mich über jeden Erfahrungsbericht... und unterstütze Dich gerne, wenn Du Fragen hast oder alleine nicht weiterkommst!

Herzliche Grüße, laß es Dir gut gehen!

Pete Schneider

