

Glücklich ist, wer im Alltäglichen das Wunderbare sieht!

Strategien für mehr Lebensfreude

Leben Sie voller Freude und innerer Gelassenheit? Sind Sie täglich neugierig darauf, was das Leben Ihnen heute wohl so alles bieten wird?
Oder fühlen Sie sich häufiger gestresst und genervt? Haben Sie das Gefühl, nichts läuft Ihnen von der Hand und der Alltag ist einfach trist und grau?

Inspiration

Die meisten Dinge in unserem Leben sind völlig selbstverständlich! Wer freut sich schon jeden Morgen am Sonnenaufgang? Wer bewundert schon die unglaubliche Kraft, mit der die Natur ihr Wachstum nach diesem langen kalten Winter wieder vorantreibt? Wer freut sich schon strahlend über das lustige Zwitschern der Vögel...

Seien Sie dankbar für alles, was Sie haben:

- **Notieren Sie doch einmal alles, wofür Sie dankbar sind!**
- Lassen Sie Ihren Gedanken dabei völlig freien Lauf, schreiben Sie auch die Kleinigkeiten auf, die Ihnen völlig selbstverständlich erscheinen!
- Überlegen Sie doch einmal bewusst, was Sie haben und was z.B. andere Kulturen nicht haben (fließendes Wasser, ein Dach über dem Kopf)
- Machen Sie sich wirklich bewusst, wie Viel Sie haben!

- **Schreiben Sie nun täglich eine Dankbarkeitsliste!**
- Notieren Sie hierzu jeden Morgen und jeden Abend mindestens 3 Dinge, für die Sie an diesem Tag dankbar waren!
- Teilen Sie Ihre Dankbarkeit mit andere! Schreiben Sie z.B. mit Ihrer Familie gemeinsam eine solche Dankbarkeitsliste - täglich beim Frühstück und Abendessen...

Probieren Sie es einfach einmal aus! Sie werden überrascht sein, wie sich Ihre Gefühle und Gedanken mit etwas Übung verändern! Je mehr Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die wundervollen Kleinigkeiten Ihres Alltags richten, desto glücklicher und zufriedener werden Sie sich fühlen!
Und Glück ist ansteckend!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, Ihr Leben von nun an ganz bewusst zu gestalten und sich glücklich zu fühlen!

Natürlich freue ich mich sehr über Ihre Erfahrungsberichte oder Dankbarkeitslisten... und unterstütze Sie gerne, wenn Sie Fragen haben oder nicht so recht weiterkommen!

Herzliche Grüße, lassen Sie es sich gut gehen!

Pete Schneider