

*Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt,
sondern wer sich selbst dafür hält.
-Seneca-*

Strategien für mehr Lebensfreude

Halten Sie sich für glücklich? Freuen Sie sich an Ihrem Leben, hören Sie sich selbst immer wieder laut und herzlich lachen? Macht Ihnen Ihr Leben ganz einfach Spaß?

Oder haben Sie das Gefühl, jeder Tag gleicht dem andern, es gibt wenig Momente der Freude, nur wenig zu lachen, dafür viel Stress und Chaos?

Inspiration

Tun Sie selbst etwas dafür, wieder mehr Spaß und Freude in Ihr Leben zu ziehen!

Wir warten manchmal viel zu lange auf passende Gelegenheiten! Oder machen unsere Freude von anderen Menschen oder veränderten Begebenheiten abhängig! Warten Sie nicht länger, nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand:

- Überlegen Sie sich einige Dinge, die Ihnen Spaß bereiten!
- Das kann auch etwas ganz einfaches sein, ein Kinobesuch, ein leckerer Eisbecher, ein Telefonat mit einer Freundin...
- oder ein langgehegter Wunsch, z.B. ein Fallschirmsprung, eine Reise, ein Workshop...
- **Werden Sie selbst aktiv!**
- Warten Sie nicht bis zum Wochenende oder zur passenden Gelegenheit! Gehen Sie HEUTE ins Kino, buchen Sie HEUTE den Fallschirmsprung...

Wenn wir etwas verändern wollen, bringt es nichts, auf den passenden Moment zu warten oder darauf, dass ein anderer Mensch sich ändert. Indem wir unser Leben selbst aktiv in die Hand nehmen und uns kleine Freuden erfüllen, wächst unsere innere Begeisterung. Wir fühlen uns kraftvoll und es fällt uns immer leichter, noch mehr Lebensfreude in unserem Leben zu genießen!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, Ihr Leben von nun an ganz bewusst zu gestalten und so zu einem Magneten für immer mehr Glück, Freude und Erfolg zu werden!

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

Herzliche Grüße, lassen Sie es sich gut gehen!

Petra Schneider

