ENTDECKE DEINE TÄGLICHEN GLÜCKSMOMENTE

In dieser Woche lade ich dich ein,
eine Glückssammlerin/ ein Glückssammler zu werden
und die schönen Momente im Alltag bewusst zu würdigen.

Suche dir **drei Kieselsteine** (oder ähnliches) und stecke diese morgens
in die linke Hosentasche oder lege sie an einen anderen Ort,
an dem du Zugriff auf sie hast.

Immer dann, wenn du eine positive Erfahrung machst,
steckst du einen Stein in die rechte Hosentasche
bzw. an einen anderen Ort.

Abends vor dem Schlafengehen nimmst du deine Steine
und verbindest dich noch einmal mit den angenehmen Erfahrungen,
die du an diesem Tag gemacht hast.

Je mehr sich diese Erfahrung als ein positives Gefühl
in dir ausdehnen kann,
umso mehr können Körper, Geist und Seele
von diesen Erfahrungen profitieren.

Schreibe deinen Glücksmoment des Tages in deinen **Wochenplan**
und schreibe das Gefühl dazu, dass du in diesem Moment spüren konntest.
Am Ende der Woche kanns du auf all die schönen Momente zurückschauen,
die sonst im alltäglichen Geschehen leicht in Vergessenheit geraten wären.

Bespiele für kleine Glücksmomente und positive Erfahrungen:

- wenn du mit einem Nachbar ein freundliches Gespräch geführt hast
- wenn du ein köstliches Essen oder eine warme Tasse Tee genießt
- wenn du im Wald spazieren gehst
- wenn jemand dir bei etwas hilft
- wenn jemand dir beim Einkaufen nett zugelächelt hat
- wenn der Busfahrer extra auf dich gewartet hat
- wenn jemand dir die Tür aufhält
- ...

Das Ziel dieser Übung ist es, deine individuelle Wahrnehmung
für die positiven Dinge im Leben zu stärken
und eine übermäßig starke Fokussierung auf negative Erlebnisse zu reduzieren.
In vielen Fällen steigert sich damit langfristig die Ausprägung
einer optimistischen und zuversichtlichen Lebenshaltung.

MEIN TIPP:
LASS DANKBARKEIT ZU DEINER SUPERKRAFT WERDEN

Indem du dir dauerhaft angewöhnst,
einen jeden Tag mit Dankbarkeit zu beenden
und tagsüber deine kleinen und großem Glücksmomente
bewusst zu genießen
kann Dankbarkeit zu einer stärkenden und nährenden Kraft werden,
die dich in deinem Leben begleitet.

DEIN SATZ DER WOCHE

Verwende auch in dieser Woche
einen förderlichen Gedanken in deinem Alltag.
Wenn du magst, notiere dir diesen Satz da,
wo er für dich gut sichtbar ist.

Halte im Alltag immer mal wieder inne,
leg eine Hand auf dein Herz und atme ruhig und langsam.
Fühle die tiefere Bedeutung dieses Satzes
und das positive Gefühl, das diese in dir auslösen kann:

Ich schätze alles, was ich bin und habe.
Ich fühle einen Überfluss an Dankbarkeit
für alles, das ich habe und heute bekomme.
Ich bin dankbar für all die Liebe, Freude und Gesundheit,
die mein Leben mir offenbart.
Ich bin dankbar dafür, wie schön und erfüllt mein Leben bereits ist.
Ich erkenne die Schönheit des Lebens, die mich umgibt.

Mein Satz der Woche:

MEIN WOCHENPLAN

Notiere dir hier deine täglichen Glücksmomente
und deine Gefühle, welche du über diese fühlen kannst.

Montag

1)

2)

3)

Dienstag

1)

2)

3)

Mittwoch

1)

2)

3)

Donnerstag

1)

2)

3)

Freitag

1)

2)

3)

Samstag

1)

2)

3)

Sonntag

1)

2)

3)