

ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN

1. Sei dankbar für das, was du hast
2. Sammle Glücksmomente (Einmachglas)
3. Führe ein Dankbarkeitstagebuch
4. Genieße die schönen Momente, sie kehren niemals wieder
5. (Er)Lebe jeden Tag, als wäre es dein Letzter
6. Mache anderen eine Freude
7. Sei gutgelaunt (tue solange so als wärst du es, bis du es bist)
8. Freue dich über Kleinigkeiten (Blumen, Eichhörnchen, das Lächeln
9. deiner Kids)
10. Sage dir selbst nette Dinge (wow, sehe ich heute wieder gut aus)
11. Mache dir öfter mal selbst Geschenke
12. Umgib dich mit positiven Menschen
13. Lächle (und die Welt verändert sich)
14. Ärgere dich nicht über doofe Menschen, sie sind gestraft genug
15. Sage, was du denkst
16. Lerne etwas Neues (Sprache, Kunst, Sport, Bildung, Kochen,
17. Motorradfahren)
18. Gönn dir Handypausen
19. Detoxe von Social Media
20. Feiere dich und freue dich auf das, was kommt
21. Lasse Vergangenes hinter dir, lebe im Hier und Jetzt!

*„das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt,
wenn man es teilt“ - Albert Schweitzer -*

