

DIESE MOMENTE MACHEN MICH GLÜCKLICH

Atme tief ein und aus.
Beobachte deinen Atem
für 1 bis 3 Minuten.
Spüre den Unterschied!

***Kleine Dinge machen dein
Leben wieder großartig!
Der „WOW-Effekt“ produziert
das Glückshormon Dopamin
in deinem Körper.
Empfehlung:
15 „WOWs“ am Tag.***

DIESEN MENSCHEN FÜHLE ICH MICH VERBUNDEN

Wem könnte ich heute ein Kompliment machen oder danken? Versuche es auszudrücken. Wie war es möglich, dies zu tun? Wie fühle ich mich jetzt? Wie hat die andere Person reagiert?

Stell dir diesen Moment der „Verbundenheit“ innerlich vor und beobachte deinen Atem.

Sieh den Unterschied und spüre:
du bist nicht allein!

Das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen, denen du vertraust, produziert das Glückshormon Oxytocin.

DIESE GEDANKEN ÜBER MICH MACHEN MICH LIEBENSWERT

Was gibt es Gutes über mich zu erzählen?
Welche Talente habe ich? Worauf bin ich
stolz? Was gibt mir Mut und Sicherheit?
Meine goldene Formel: „Ich bin O.K.“
„Was auch immer ich mir vornehme,
ich erreiche es!“ Denke stets an deine
goldene Formel. Mit jedem Atemzug
bringst du sie in dich hinein und beim
Ausatmen festigt sie sich in dir (3–4 Mal).
Beim mehrfachen Ausatmen stell dir vor,
wie du sie mit der Welt teilst.

***Indem du an dich glaubst, beginnst
du, dich selbst zu lieben. Wenn du dich
selbst liebst, wirst du dich respektieren
und andere werden es dir gleichtun.***

DIESE IDOLE STIMMEN MICH POSITIV

Idole sind Menschen mit Charakter, Würde, Mitgefühl... Menschen, die verschiedene Hindernisse überwunden und diese Welt zu einem besseren Ort gemacht haben!

Mein persönliches Idol:

Dein/e Lieblingsenkel/-in hält eine Rede zu deinem 80. Geburtstag! Was sind deine drei wichtigste Werte, Errungenschaften und Handlungen, auf die er/sie hinweist? (z.B. Durchhaltevermögen, Erfolg, soziales Engagement, ...) Denke an diese Werte, bevor du einschläfst.

Während du schläfst, schafft dein Körper die notwendige Grundlage für eine gute Gesundheit und erhält deine Leistungsfähigkeit aufrecht.

DIESE GEDANKEN ÜBER DIE ZUKUNFT GEBEN MIR KRAFT

Nimm eine Zeitreise in deine eigene Zukunft vor. Du kommst genau in dem Moment an, in dem du deine Ziele erreicht hast.

Stelle dir ein sehr detailliertes Bild davon vor, wie dein Leben weitergeht, wenn wirklich alles so läuft, wie du es dir wünschst. Welches Jahr ist es? Wie alt bist du? Beobachte... entspanne dich und atme... Speichere das Gefühl tief in dir.

Sag dir selbst: „Ich vertraue auf meine Fähigkeiten, ich werde es schaffen!“ und „Ich bin es wert, ich verdiene es!“

Mit einem guten Ziel vor Augen überwindest du alle Hindernisse!



Erkus Leidenschaft Dankbarkeit

Kreativität Selbstmitgefühl

Achtsamkeit Vertrauen Reflexion

MENTALES TRAINING