

10 GLÜCKSDIPPS - - TIPPS – genüsslich eintauchen

| | |
|---------------------|---|
| SELBSTLIEBE | Respektvoll, liebevoll mit sich sein Annehmen wie ich bin Das wertvolle, einzigartige erkennen und leben |
| JETZT | Findet Leben statt, JETZT BIN ICH Jetzt – nur in diesem Augenblick Vergangenheit – ist vorbei - Zukunft noch fern GENIESSE diesen Moment – sei präsent mit, IN allem |
| SPÜREN | Momente schaffen, wo ich mich spüre Mein innerstes Sprache des Körpers hören und verstehen Bedürfnisse achten |
| STILLE | Stille nährt, Lärm zehrt Jeden Tag Momente gestalten, wo STILLE erfahrbar Entspannung üben. Diese Zeiten einplanen! |
| BEWEGUNG | Jeden Tag – Glückshormone durch Bewegung - ++ an der frischen Luft, in der Natur Baut Wut ab, Stresshormone – schafft Anbindung an Rhythmus der Natur |
| ERNÄHRUNG | Glücksstoffe in der Nahrung nutzen Das BESTE für die BESTE – frisch, bio, regional, saisonal – passend zum Typ und Jahreszeit |
| LACHEN | 300 Muskeln sind mit dabei – und – schüttet einfach so mal Glückshormone aus; schon 3 Min., auf einen Smileys blicken und Lächeln – tut was Lachen ist innerliches Joggen – Balsam für die Seele |
| SCHATZFINDER | Glück will gefunden werden – Inspiration von Kindern – entdecken, sinnlich, andere Perspektive- einfachmal anders und GLÜCK drin finden, Freude! |
| ATMEN | Fundament! Oft zu flach, zu kurz. +++tiefer langer Atem – bis in Bauch. Ausprobieren: Tag 5x5 bewusste tiefe Atemzüge/Tag. Staunen, was geschieht. |
| DANKE | Sammeln FÜR WAS dankbar bin – im kleinen, alltäglichen, in allem – DANK finden. Glück = Gründe für Dankbarkeit finden, Hilfreich: DankeHeft. - Und wichtigst: den Dank spüren! |