

Cocktail fürs Glück zum Selbermachen!

von Petra Lehner



Skriptum
für den gesamten Kurs

Herzlich Willkommen!

Du möchtest mehr Glück/Zufriedenheit/Wohlgefühl in manchen Bereichen deines Lebens?

Dann bist du hier genau richtig!

Bitte schau dir die Videos der Reihe nach an, denn sie bauen aufeinander auf.

Wenn du Fragen hast, dann melde dich gerne jederzeit in unserer Facebook-Gruppe oder schicke eine Mail an: kontakt@petralehner.com

Damit du die Wirkung deines Cocktails gut spüren kannst, ist es nötig, dass du wirklich die Übungen machst und die Fragen für dich beantwortest. So gelingt es dir rasch, deinen ganz persönlichen Mix für dein Gehirn zusammen zu stellen.

Und jetzt lass uns gleich loslegen.

Viel Vergnügen!

Wichtige Fragen zum Start:

Was bedeutet für dich Glück?

Schreib hier auf, woran du erkennst, dass du glücklich bist...

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Faktoren sind für dich entscheidend?

.....

.....

.....

.....

In welchen Lebensbereichen empfindest du Glück?

.....

.....

.....

.....

Und wo möchtest du mehr Glück haben?

.....

.....

.....

.....

Diese Themen bearbeiten wir hier, um deinen Mix für dein persönliches Glück zu finden:

- deine Ziele
- deine Talente
- deine Zeit
- deine Herausforderungen
- deine Gedanken
- deine Liebe
- dein Umgang mit Konflikten
- dein Umgang mit Fehlern
- wie sehr du im Hier und Jetzt bist

Um Glück zu empfinden, hat Wissenschaft und Praxis herausgefunden, dass Menschen, die in den obigen Bereichen sehr bewusst sind und so umgehen, dass sie möglichst ausgeglichen bzw. rasch wieder in ihren Grundzustand kommen, ein signifikant höheres Glücksempfinden haben... Voilá, das wollen wir auch :-)

Disclaimer:

In diesem Kurs lernst du, wie du dir selbst in deinem Gehirn die Zentren anregen kannst (und damit die Substanzen aktivieren bzw. de-aktivieren kannst), die dein persönliches Glücksempfinden auf einen höheren Level heben.

Selbstverständlich ist das keine Garantie - und die wäre auch, wie du im video 4 und 5 feststellen wirst, nicht sinnvoll - einen dauerhaften Glückszustand herzustellen.

Dieser Kurs ist kein Ersatz für medizinische Behandlungen oder Therapien!

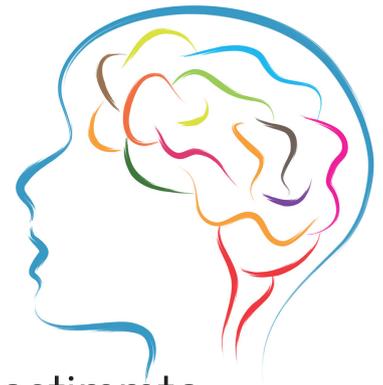
Es gibt Anregungen, Erklärungen und Übungen, die du alle durchführen sollst, um herauszufinden, wodurch du deine besten Glücksempfindungen, und alles, was dich in glückliche, also auch zufriedene, ruhige, schöne, angenehme Zustände bringt, bringst.

Am Ende wirst du eine Liste jener Dinge für dich gesammelt haben, die du als Ressourcen nutzen kannst und die dich aufgrund deiner eigenen Erfahrungen in schöne Zustände führen.

Die Glücksbar

Natürlich ist die Bar dein Gehirn!

Und die Getränke, aus denen du deinen Cocktail mixt, sind Hormone, die im Körper bestimmte Zustände auslösen.



Du erfährst die 5 wichtigsten Substanzen und im Kleingedruckten noch viele weitere Substanzen. Die 5 wichtigsten werden dir im Video genau beschrieben. Um sie zu aktivieren, gibt es einerseits Nahrungsmittel oder Tätigkeiten, andererseits hilft dir **IMMER** dein Denken!!!

Oft ist es bereits der Gedanke an eine bestimmte Sache (zum Beispiel dass du etwas genussvoll essen wirst), der angenehme Empfindungen auslösen kann. Deshalb ist es unendlich wichtig, dass du **BESONDERS ACHTSAM** mit dir und deinem Gehirn umgehst.

Schauen wir uns die Getränke/Hormone im Einzelnen an:

Dopamin

Das "Glückshormon" bewirkt Energie! Medizinisch gesehen ist es antriebssteigernd und motivationsstärkend untersucht, deshalb bewirkt Dopamin-Mangel auch wenig Energie.

Dopamin sorgt dafür, dass du dich gut fühlst und wird vom Gehirn als Belohnung empfunden.

Genug Dopamin bekommst du durch Nahrungsmittel, die viel **Tyrosin** enthalten. Das sind:

Käse, Fisch, Fleisch, Samen, Getreide, Milchprodukte, Bohnen und Soja. Proteinreiche Nahrungsmittel enthalten viel Tyrosin und auch **Phenylalanin**. Das kommt ebenfalls in Fleisch, Käse und Weizenkeimen vor. Achte einfach mal bei den Inhaltsstoffen auf diese beiden Sachen.

Koffein hilft dir, das Dopamin, das du produziert hast, besser zu nutzen... die tägliche Dosis ist also durchaus gesund.

Dein Lebensstil und Dopamin:

Setze dir Ziele und belohne dich, wenn du sie erreichst.

Belohnen ist einfacher, wenn du die Ziele in Unter-Etappen einteilst, weil du dann mehrere Belohnungen an dich selbst abgeben kannst.

Meditiere - am besten täglich. Beim Meditieren entspannst du und handelst nicht. Da du aber Ziele hast und To-Do-Listen, will dein Körper unbedingt danach handeln und setzt so leichter Dopamin frei.

Einfach, oder?!

Praktiziere Wertschätzung und Dankbarkeit.

Je dankbarer du bist, desto schneller setzt dein Gehirn Dopamin frei.

Einfach dankbar sein für das, was du hast, wo du bist oder was du gerade tust (zB was Leckerer essen) regt die Dopaminproduktion an.

Manche Menschen führen auch ein Dankbarkeits-Tagebuch...

Oxytocin

Das "Kuschelhormon" hat eine Menge guter Eigenschaften, ist aber auch teilweise mit Vorsicht zu geniessen.

Der Name kommt aus dem Griechischen und heißt soviel wie "leicht gebärend". Es wurde auch bei Frauen, die zur Geburt kamen, entdeckt.

Dementsprechend ist die Wirkungsbreite von Mitgefühl

Vertrauen fördernd,

hilfsbereicht machend

bis hin zu: den Partner attraktiver erscheinen lassen, luststeigernd

stressreduzierend und auch

gegen Ängste helfend

aber auch:

Aggression hervorrufend.

Die prosoziale Ader hat auch ein Kontra, denn was nicht in diese Bindung passt, wird ausgeklammert.

Oxytocin hat Einfluss auf das Körpergewicht und wird von Menschen mit Adipositas genutzt (hier wird vom Arzt meist ein Spray verschrieben).

Physiologisch bewirkt Oxytocin eine Verringerung des Blutdrucks, verbessert Wundheilung, senkt den Cortisolspiegel und wirkt sedierend.

10 WEGE, WIE DU DEIN OXYTOCIN-LEVEL NATÜRLICH ERHÖHEN KANNST

- Massagen
- Kuscheln & Sex
- Dinge tun, die su liebste
- Tiere streicheln
- die Sinne aktivieren durch gutes Essen/gute Musik
- ganz viele Umarmungen
- soziale Interaktion auf Social Media
- Meditation
- Geschenke schenken
- Empathisch sein

Cortisol

Das "Stresshormon" wirkt grundsätzlich anregend.

Es macht dich in herausfordernden Situationen hellwach und leistungsfähig.
Chronischer Stress ist echt schlecht für deine Gesundheit.

Ein dauerhaft hoher Cortisolwert führt auch oft zu höherem Körpergewicht.

Ein dauerhaft hoher Cortisolwert fühlt sich so an, wie es in einer Werbung für einen Riegel beschrieben wird: Du bist nicht du selbst...

Unruhe, leichte Aggression, Heißhunger, vernebelte Gedanken - so spürst du direkt die Wirkung von ZU VIEL Cortisol!

So kommt es dazu:

- zu wenig Schlaf
- zu spät ins Bett, obwohl du schon todmüde warst
- viel zu viel Sport
- Sport auf nüchternen Magen
- zu wenig Kohlenhydrate bei hohen Sportaufkommen
- deutlich zu viel Kaffee
- zu viel Stress bei der Arbeit
- zu wenig "Auszeit", ruhige Stunden zum Runterkommen
- Abends zu viel bzw. das Falsche gegessen -> schlechter Schlaf

Und das hilft:

Ganz klar ein Leben mehr "in der Mitte". Ausreichend Schlaf (finde DEIN ideales Ausmaß)

Ruhezeiten einlegen und ruhige Zeiten für dich planen

Meditation (!) und davon werden wir noch viiiiiel hören ;-)

Musik

Nahrungsmittel, die Cortisol senken:

Vitamin B (Leber), Vitamin C (in Form von Obst und Gemüse), Magnesium (oder in Form von grünem Gemüse)

Melatonin

Das "Schlafhormon" wird bei Dunkelheit aktiviert.

Wenn es im Winter weniger Tageslicht hat, bleibt der Melatoninspiegel erhöht. Folge: Müdigkeit, Schlafstörungen, Winterdepression.

Melatonin hat antioxidative Wirkung (ein so genannter Radikalfänger)

Gegenmaßnahmen:

so viel Tageslicht wie möglich - zur Tageszeit (!!!)

Frischluff

anregende Spaziergänge im Freien

erholsamer Schlaf

Der Schlaf generell ist wichtig für ein gut funktionierendes Gedächtnis.

Durch die Wirkung von Melatonin ist die neurophysiologische Grundlage von Lernen und Gedächtnis, die "synaptische Plastizität" einem deutlichen Tag-Nacht-Rhythmus unterworfen.

Nahrungsmittel, in denen Melatonin aktiviert wird bzw. vorkommt:

Pistazien

Cranberries

Pilzarten wie Champignon, Steinpilz, Pfifferling, Reizker

Getreidearten wie Mais, Reis, Weizen, Hafer, Gerste

Senfsamen

getrocknete Tomaten

Paprika

und: einige Weinsorten

Die Melatonin-Konzentration im Blut ist nach dem Verzehr melatoninhaltiger Lebensmittel signifikant höher. Der Verzehr melatoninreicher Lebensmittel wirkt sich positiv auf das Schlafverhalten aus.

Vasopressin (ADH)

Vasopressin ist auch das Antidiuretische Hormon (ADH), auch Adiuretin. ADH dient dem Organismus bei der Steuerung des Wasserhaushalts. Vasopressin ist wie Oxytocin ein Hormon des Hypophysenhinterlappens

Vasopressin ist im Körper bei Wassermangel spürbar, In den Nieren bewirkt ADH also eine vermehrte Reabsorption von Wasser und Harnstoff aus dem Urin. Es wirkt in hohen Konzentrationen gefäßverengend. Beide Wirkungen erhöhen den Blutdruck.

Schon länger ist bekannt, dass Vasopressin nicht nur das männliche Sozialverhalten (hat man bei Nagetieren herausgefunden), sondern auch das weibliche Fürsorgeverhalten entscheidend beeinflusst.

Generell steuert ADH also den Wasserhaushalt, die Körpertemperatur und steigert kognitive und perzeptuelle Leistungen. Im Zusammenwirken mit Oxytocin sorgt ADH für die längerfristige Verankerung menschlicher Paarbildung...

Es gibt es eine Verbindung zwischen Vasopressin und dem Nachdurst nach hohem Alkoholverzehr. Alkohol senkt die Freisetzung des Vasopressins aus der Hypophyse. Die Folge ist eine erhöhte Ausscheidung des Wassers aus dem Körper. Durch die Dehydratation des Körpers leidet der Betroffene am Tag darauf unter Kopfschmerzen, an Nachdurst und an den sogenannten Symptomen des „Katers“.

Vasopressin verbessert bei Tier und Mensch die Gedächtnisleistung.

Dass du ausreichend Wasser trinken solltest, ist klar. Achte darauf, dass du genügen Flüssigkeit hast, besonders in Stresszeiten.

Allgemeines und Kleingedrucktes

Botenstoffe, die positive Gefühle hervorrufen, werden besonders bei Meditation und Sport ausgeschüttet.

Meditation: ausgeglichenerer Körperzustand, Gehirn erlebt das als angstfrei, entspannt

Sport: hebt Laune, Gehirn schüttet Serotonin und Endorphin aus

Was ebenfalls hilft ist ein abwechslungsreicher und aufregender Alltag (lt. Stefan Klein in „Glücksformel“)

Freude, Lust, Aufmerksamkeit, Neugier, Lernen sind trainierbar
Für gute, funktionierende menschliche Beziehungen
Kontraste und Herausforderungen in deinem hoffentlich aktiven Alltag kannst du selbst sorgen.

Kleingedrucktes

Für Glück zuständige Hormone, die hier nicht extra erwähnt werden:

fördernder Wirkung: Thyreotropin-RH (TRH), Corticotropin-RH (CRH), Gonadotropin-RH (GnRH) und Somatotropin-RH (SRH)

hemmende Wirkung: Somatostatin (SIH) und Prolaktostatin (PIH) dazu. Bei letzterem handelt es sich um das biogene Amin Dopamin

Wir sehen uns unsere 5 Hauptsubstanzen an und mixen daraus einen feinen Glückscocktail. Los geht's!

Mix it - shake it!

Die Substanzen hätten wir mal.

Du hast schon gesehen, dass alles, was in unserem Körper vorgeht, im Gehirn startet. Damit das so ist, wie du willst und nicht einfach selbständig etwas passiert, musst du lediglich deinen Barista, also dein gesundes, bewusstes Denken so steuern, dass auch genau das herauskommt, was du möchtest.

Deshalb starten wir mit einem kleinen Mental-Exkurs:

Was wäre, wenn...

Was wäre, wenn du da jetzt mehr Glück hättest?

Wie würdest du dich fühlen?

Was wäre dann anders?

Was ist dann wichtig?

Dazu die Zauberfrage:

Und was hält dich jetzt gerade, wo du mit mir gemeinsam darüber nachdenkst, davon ab, dich jetzt schon so zu fühlen?????

Barista's 1. Aufgabe

ENTSCHEIDE, dass du glücklich sein willst.

So einfach das klingt: die wenigsten Menschen bestimmen aktiv ihre Zustände. Entscheide dich BEWUSST dafür, viele Glücksmomente zu haben. Das bedeutet, dass du - genau wie bei einer Bestellung - auf deinen mentalen (oder realen...) Block notierst, dass im Gehirn ein Glückscocktail gemischt werden soll.

Im Gehirn aktivieren sich vergangene Erfahrungen, die dann JETZT gute Zustände initialisieren. Cool, oder?

Dein Glückstagebuch

Der Barista-Block oder auch das Rezeptebuch füllt sich, indem die Kunden sagen, was sie wollen. Du machst das für dich, indem du **täglich 3 Dinge**, bei denen du **Glück bewusst empfunden** hast, notierst. Das können ganz kleine, scheinbar unbedeutende Dinge sein, das dürfen auch alle großen Ereignisse in deinem Leben sein. Du brachst keine Romane zu schreiben, **manchmal genügt 1 Wort**, um die Erinnerung wieder herzuholen.

Je mehr du die kleinen Ereignisse wertschätzt, desto schneller lernt dein Gehirn, die Aufmerksamkeit auf diese zu reproduzieren.

Ein ganz besonderer Faktor beim Glückstagebuch ist, dass du im Moment der Erinnerung JETZT wieder deinen Körper mit Glücksgefühlen durchströmst. Ja, das machst du aktiv selbst!!!!

Starte am besten gleich heute damit!

3 Dinge, die mich heute glücklich gemacht haben:

- 1).....
- 2).....
- 3).....

Deine Liste - das Rezeptebuch

Wo genau möchtest du mehr Glück empfinden?

Welcher Lebensbereich ist bei dir glücksmässig unterversorgt?

Jetzt kommt die Liste von Video 1 dran

Welche Themen in deinem Leben sind gut versorgt und welche Themen brauchen mehr Aufmerksamkeit?

Damit dir die Auswahl leichter fällt, gibt es hier einige Fragen für dich.

Fragen regen das Gehirn an und du spürst sofort, wo du noch mehr Glück benötigst oder wo du schon super unterwegs bist.

Die Fragen für deinen Glückscocktail

Wo genau möchtest du mehr Glück empfinden?

Welcher Lebensbereich ist bei dir glücksmässig unterversorgt?

Jetzt kommt die Liste von Video 1 dran

Welche Themen in deinem Leben sind gut versorgt und welche Themen brauchen mehr Aufmerksamkeit?

Damit dir die Auswahl leichter fällt, gibt es hier einige Fragen für dich.

Fragen regen das Gehirn an und du spürst sofort, wo du noch mehr Glück benötigst oder wo du schon super unterwegs bist.

Schreibe einfach mal ganz frei von der Leber weg. Kein Kritiker am Beginn!

Die Fragen für deinen Glückscocktail

Welche Talente hast du? - sei großzügig und nicht dauerkritisch

Welche Ziele hast du dir in deinem Leben gesetzt? Gehen sie einher mit deinen Talenten?

Wie verbringst du deine Zeit - in Bezug auf deine Ziele und Talente?

Hast du genügen Herausforderungen in deinem Leben?

Was sind dein Gedanken während deines Tages?
Vorwiegend positiv oder negativ?

Wie sind deine Beziehungen zu den Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst? Gibt es genug Achtsamkeit und Liebe in deinem Leben? Bedenke die Selbstliebe...

Wie sehr beeinträchtigen dich Konflikte?

Wie gehst du selbst mit Fehlern um?

Wie sehr bist du im Hier und Jetzt?

Glückscocktail - wir beginnen zu mixen

Na, hast du wo Widerstände gehabt bei den Fragen?
Gibt es Themen, bei denen du sagst: "oh je, da bin ich ganz schlecht, weit weg von Glück!"?

Wenn ja, dann starte am besten hier mit der Glückscocktail-Arbeit!

Das Thema, bei dem du am meisten "gute Gefühle" vermisst, wird jetzt zu deinem Glücksfeld.

Spüre in dich hinein und erkenne, was du brauchst.

Bei den einzelnen Substanzen findest du "Mittel im Aussen", also Nahrungsmittel und einfache Tätigkeiten.

Fülle sie in die Liste auf der nächsten Seite.

Denke auch an sämtliche Dinge, die du dir holen kannst (wie Massage, Gesellschaft, soziale Interaktionen...)

Ziele setzen - überprüfe am besten täglich (wenn du Journaling betreibst, ist das ohnehin deine Routine, sonst gewöhne es dir am besten an, denn es hilft zu viel mehr als nur zu Glück, wenn du über deine Ziele gut bescheid weißt), welche Ziele du hast und vor allem: welche Ziele du HEUTE hast.

Wertschätzung - praktiziere Wertschätzung ZUERST dir selbst gegenüber und dann ganz bewusst und absichtsvoll anderen gegenüber

Dankbarkeit - sei dankbar und sei dir dessen auch bewusst

Empathisch sein

Glückscocktail - wir beginnen zu mixen

Starte hier die Liste für deinen ganz persönlichen Cocktail:

Glücksthema	das brauche ich	Glücksverstärker	GF

Glückscocktail - und so funktioniert's!

In der Liste ganz **links steht dein Glücksthema**. Schreibe zB "ZEIT" hin, wenn du merkst, dass du im Umgang mit deiner Zeit echt mehr gute Gefühle brauchst.

Das muss jetzt nicht bedeuten, dass du dein gesamtes Zeitmanagement umhaust.

Notiere in der Spalte auch, wo du die meisten Stressoren hast.

In die **mittlere Spalte** schreibst du, was genau du brauchst. Suche dir im Rezeptblock bei den Substanzen, was dir dabei helfen kann, zB "Lebensmittel, die beruhigend sind" und notiere sie so, dass du direkt deine Lieblingsspeisen dabei hast. Hier steht also, **was du zu dir nehmen kannst**.

Notiere hier auch, **was du tun kannst**, das dir mehr Ruhe bringt, also Zeiten, zu denen du zB meditierst. (Mehr dazu im Video 4 + 5). Hier könnte auch stehen, **was du unterlässt** ;-)

In die **rechte Spalte** kommen Verstärker. Das sind echt gute **Glücksmomente** aus deiner Vergangenheit, an die du dich in den nächsten Tagen und Wochen immer wieder erinnerst, damit in deinem Gehirn mehr und mehr **das Bedürfnis nach Glück** eintritt. Damit wird dein "Zeitthema" auf mehrere Arten bearbeitet...

Dein persönlicher Glücksfaktor

Wenn du deinen Glückscocktail mixt, dann macht es Sinn, ihn mit den Dingen zu mixen, die

- gut zusammenpassen
- sich gegenseitig verstärken
- deinen Wohlfühl- und Glücksfaktor nach oben treiben.

Deine persönliche Liste +

Dir ist sicher aufgefallen, dass **deine "Liste" eine 4. Spalte** bereit hält.

Die Spalte "GF" steht für Glücksfaktor.

Die Tätigkeiten, die du gerne tust, haben in der Regel einen höheren GF als jene, bei denen Stress, Traurigkeit, Unwohlsein etc. hervorgerufen werden.

Starte damit, die Dinge zu bewerten, die dir leicht fallen.

Ich empfehle dir, eine Liste 0 - 100 zu nehmen.

Je höher, desto besser.

Wie im Video erklärt, gibt es Verstärker-Faktoren.

Mein Lieblingsfrühstück hat zB Faktor 80

Liebingsfrühstück mit Lieblingsmenschen: 95

Liebingsfrühstück mit Lieblingsmenschen in

Liebingsumgebung: 100

Bewegung - hilft fast immer

Bewegung und Sport sind grundsätzlich im Körper gute Antreiber, die recht viele, positive Substanzen freisetzen. Manchmal ist es einfach nur nötig, damit zu starten... und deine Liste kann dabei ein echter Helfer sein. Du weißt schon, die Erinnerung, wie gut es sich anfühlt, einmal laufen gewesen zu sein - wieder erleben verstärkt :-)

Bewegung soll niemals Schmerzen verursachen, daher mach die Bewegung, die dir wirklich gut tut!

Meditation - das Zaubermittel

Wenn du Meditation pflegst, dann weißt du ohnehin über die Wirkungen bescheid.

Bist du auf diesem Gebiet eher neu, dann teste mal für dich aus, womit du gut klar kommst.

Die Meditationen, die ich dir im Video vorstelle, sind wirklich einfach und naja - finde es selbst heraus, was es für dich und dein Glück bewirkt...

Gehmeditation

- Gehe so, dass du genau einen Fuß vor den anderen setzt.
- Lass deine Gedanken einfach ziehen (das ist das Ziel dieser Meditation!)
- konzentriere dich immer nur auf den nächsten Schritt
- bis du Ruhe spürst.

Mit dieser Meditation kannst du starten und einfach einmal 1 Minute lang gehen. Lieber täglich 1 Minute als gar nicht meditieren.

Stufe: leicht

Atem-Gehmeditation

Technik wie bei Gehmeditation

- einatmen und dabei einen Schritt machen
- Luft anhalten und dabei einen Schritt machen
- ausatmen und dabei einen Schritt machen
- Luft anhalten und dabei einen Schritt machen

wiederholen bis du wieder Ruhe spürst und deine Gedanken einfach ziehen lassen kannst.

Stufe: leicht bis mittel

Poweratmung

Die Poweratmung ist eine andere Methode zur körpereigenen Energie-Aktivierung.

Deine innere Zählzeit bestimmt das Tempo, das bedarf am Beginn einer kleinen Abstimmung mit dir selbst :-)

Atme gut aus, so dass du tief einatmen kannst.

- atme ein und zähle dabei bis 4
- halte die Luft an und zähle dabei bis 4
- atme aus und zähle dabei bis 4
- halte die Luft an und zähle dabei bis 4

Du kannst hier variieren.

Wenn dir 4 Zählzeiten zu lange sind, dann starte mit 3.

Du kannst auch die Ausatem-Zählzeit verdoppeln.

Du kannst auch die Luft-Anhalte-Zählzeit verdoppeln.

Achtung! Sei ganz vorsichtig und achtsam, dir soll auf keinen Fall schwindlig werden!

Ziel dieser Atmung ist, den Sauerstoff gut im Körper (und damit im Gehirn) ausbreiten zu lassen. Das erhöht dein Wohlfühl besonders morgens...

Genießen und nachwirken lassen

Wenn du an deinem Glück arbeitest, wirst du rasch merken, was dir besonders gut tut und was dein Wohlbefinden verstärkt.

Je höher dein subjektives Glücksempfinden, desto besser kannst du mit Unglück umgehen.

Unglück ist nötig, damit du merkst, wie schön die anderen Momente sind. Anders: Unglück lässt dich dein Glück besser und intensiver spüren!

Je mehr du dein Gehirn darauf trainierst, dich auf Glück, glücksverstärkende Aktivitäten, Ernährung und Faktoren von aussen einzustellen, desto mehr wird dein inneres Glück wachsen.

Gönne dir Routinen wie das Glückstagebuch oder Meditieren, damit du **IMMER** an deinem Glück arbeitest.

Und dann: vermehre das Glück in der Welt, indem du weitergibst, was nur du zu geben hast.

Noch ein paar Unterstützer fürs Glück

Verbringe Zeit mit Menschen, die dir wichtig sind

reduziere Stress

lerne, NEIN zu sagen

verbanne Dinge (und Menschen), die dir schaden

finde Schönes

lerne verzeihen

schau auf das, was du hast

lächle

beginne heute

Danke, dass du dein Glück pflegst.

Alles Gute - und viel Freude!

