



GLÜCKLICHSEIN



VERGLEICHE DICH NICHT MIT ANDEREN

Wir tun es fast täglich, meistens aber vor allem unbewusst: Die ständigen Vergleiche mit Anderen. Es ist ein Vorgang den wir leider in unserem Gehirn nicht komplett abstellen können, aber Du kannst lernen damit optimal umzugehen indem Du die STOP-Übung anwendest. Sobald Du Dich bei einem Vergleich ertappst sage innerlich: STOP! Nicht mit mir! Frage Dich dann warum Du Dich mit der Person verglichen hast und besinne Dich: Vergleiche bringen nichts, rein gar nichts. Du bist wunderbar so wie Du bist!



LASS NEGATIVE GEDANKEN KOMMEN UND GEHEN

Negative Gedanken gehören zu unserem Alltag wie der Kaffee am Morgen. Es ist in Ordnung negative Gedanken zu haben, aber lass nicht zu, dass sie Dich emotional zu stark beeinträchtigen. Eine gute Übung ist, die Gedanken im Kopf "anzunehmen" und sie dann bewusst wieder zu verabschieden. Lass sie kommen und gehen wie Wolken am Himmel und denk daran: selbst die dunkelsten Wolken haben sich irgendwann wieder verzogen.



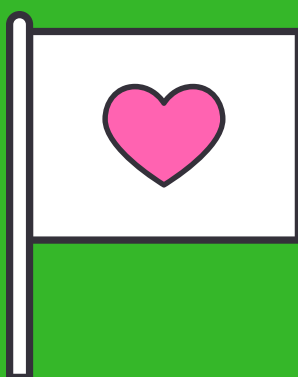
GIB MEHR ALS DU NEHMEN KANNST

Gute Freundschaften bestehen oft aus einem sehr harmonischen Verhältnis zwischen Geben und Nehmen. Wenn das Verhältnis jedoch kippt, sind Streitereien vorprogrammiert. Versuche immer wieder zu reflektieren, ob Du auch genug gibst und fokussiere Dich weniger auf das Nehmen. Jemandem etwas zu Geben, sei es als Hilfestellung im Alltag oder ein Kompliment, gibt Dir eine innere Zufriedenheit und ein wunderbares Glücksgefühl.



VERLASSE DEINE KOMFORTZONE

"Wenn Du immer nur tust was Du schon kannst, bleibst Du immer das was Du schon bist". Dieses Zitat von Henry Ford bringt es auf den Punkt. Wir können uns nur weiterentwickeln wenn wir so oft wie möglich unsere Komfortzone verlassen. Überwinde Deinen inneren Schweinehund und fordere Dich selbst heraus. Dass Du die Komfortzone verlassen hast erkennst Du an einem Überwindungsgefühl, dass es am Anfang braucht um die Aufgabe zu lösen, gefolgt von einem wunderbaren Glücksgefühl wenn die Aufgabe erledigt ist.



SEI DANKBAR

Dankbarkeit ist eine Wunderwaffe. Besinne Dich 1 Mal am Tag, worüber Du dankbar bist. Dein schönes Bett, Deine Partnerschaft, Freundschaften... Es gibt so viel wofür Du dankbar sein kannst. Die tägliche Dankbarkeitsübung verhindert, dass Du im Selbstmitleid-Strudel versinkst und Du wirst merken, diese Übung bringt ganz viel Ruhe und Glück in das monotone Alltagsleben.

QUELLE:

Eine Zusammenfassung aus der Literatur "Die Kunst des guten Lebens"- Rolf Dobelli, "Yaloms Anleitung zum Glücklichein"- Irvin D. Yalom, www.gluecksdetektiv.de u.v.m.

