

Das kleine Glück steckt im Detail!

Also gehen wir auf die Suche und setzen den Glücksmomenten ein Zeichen.

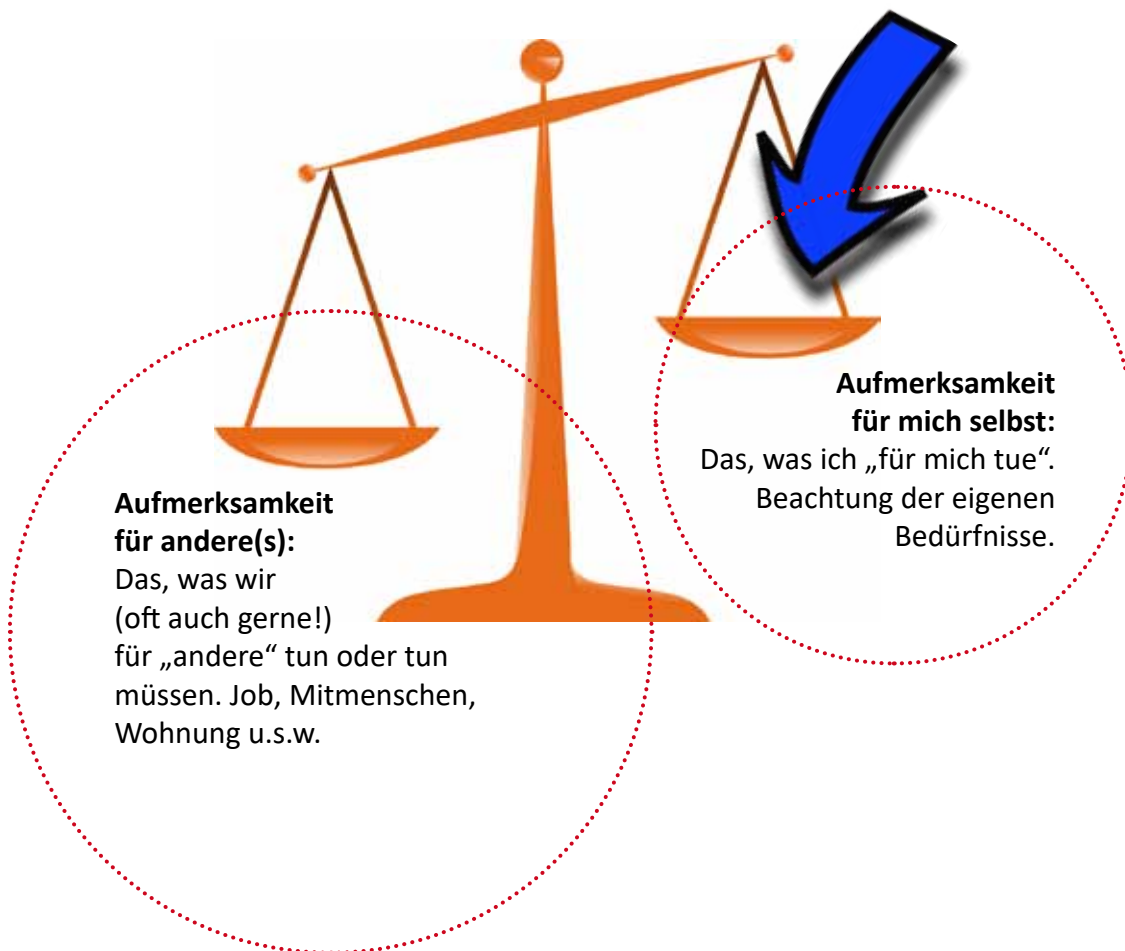
Denn es ist doch viel zu schade, um diese Momente im Alltagschaos wieder zu vergessen!

In diesem PDF finden Sie eine Anleitung, sowie eine Kopiervorlage für Ihr ganz persönliches „Glückskunstwerk“.

Oft ist der Alltag vollgepackt und wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse. Gerade dann lohnt es sich auf die Suche zu gehen und das Glück bewusst einzusammeln, auch wenn es sich manchmal gut versteckt...

„Unausgeglich?“

Dann könnten Sie den eigenen Bedürfnissen wieder mehr Aufmerksamkeit schenken!



Wichtig: Diese kleine Anleitung dient zu Informationszwecken und ersetzt natürlich keine Beratung oder Therapie. Sollten Sie sich psychisch belastet fühlen, dann wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, bzw. nutzen Sie entsprechende Beratungsangebote!

Kurzanleitung

Was tun?

Erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie sich wohl gefühlt haben und sammeln Sie diese ein, indem Sie einen Punkt auf der Vorlage farbig ausmalen. Wenn Sie möchten, dann können Sie die Farbe entsprechend passend zu Ihrem Gefühl in diesem Moment wählen. Sie könnten die Punkte auch verbinden, wenn es für Sie Sinn ergibt.

Falls dann immer noch genug Zeit ist, dann könnten Sie noch ein Stichwort ergänzen, das diesen Moment beschreibt. Aber das muss nicht sein, denn das Wichtigste ist, dass Sie sich diesen Moment noch einmal in Erinnerung rufen und sich bewusst an das dabei empfundene Gefühl erinnern.

Wann male ich aus?

Am Ende eines Tages oder am Ende einer Woche. Je nachdem was Ihnen geeigneter für den eigenen Alltag erscheint. Wecker stellen ist dabei praktisch, um die Glücksmomentesammlung nicht zu vergessen.

Was könnte ein guter Moment sein?

Momente, die in Ihnen ein gutes Gefühl erzeugt haben: Das können kleine Dinge, wie der wunderbar duftende Kaffee am Morgen sein, das Lächeln einer Person, die Sie getroffen haben, ein interessanter Zeitungsartikel u.s.w.. Oder natürlich auch „Großes“: Ein Fest oder der Beginn eines Urlaubs. Was Ihnen persönlich ein gutes Gefühl bereitet, das wissen nur Sie selbst!

Erinnern Sie sich und sammeln Sie diese Glücksmomente ein!

Bleiben Sie dran!

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für den Tages- oder Wochenrückblick. Freuen Sie sich, wenn es klappt und seien Sie freundlich zu sich, falls Sie mal keine Zeit dazu haben. Im Laufe der Zeit entsteht auf diese Weise eine wunderbare Sammlung und ein einzigartiges Kunstwerk, das sie sich am besten - gut sichtbar - an die Wand hängen. Los geht's....die Kopiervorlage finden Sie auf der nächsten Seite!

Und was soll das bringen?

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Dinge, die Ihnen gut tun und geben Sie der „regenerativen Gegenseite“, also der „Waagschale“, in der Sie Ihre eigenen Bedürfnisse beachten (siehe Abbildung auf der ersten Seite) mehr Gewicht.



