



Meine 10 persönlichen Glücksrezepte für dich 🍀

1. Glücks-ABC: Schreibe das Alphabet auf und finde zu jedem Buchstaben ein Wort, das Dich glücklich macht. Zum Beispiel: A wie Ananas essen, B wie Buch lesen, C wie Chillen...
2. Dankbarkeits-Tagebuch: Notiere jeden Abend drei Dinge, für die Du heute dankbar bist. Auch kleine Momente zählen – ein Lächeln, ein gutes Gespräch, ein Sonnenstrahl.
3. Atem-Pausen: Halte mehrmals am Tag kurz inne. Atme bewusst tief ein und aus. Das bringt Dich zurück ins Hier und Jetzt und schenkt innere Ruhe.
4. Bucketliste rückwärts: Schreibe eine Liste mit all den schönen, besonderen oder mutigen Dingen, die Du in Deinem Leben bereits erlebt oder geschafft hast. So lenkst Du Deinen Blick darauf, was Du alles schon erreicht hast – das stärkt Zufriedenheit und Dein Selbstwertgefühl
5. Lächel-Momente: Schenke drei Menschen pro Tag ein Lächeln – auch Fremden. Oft kommt eines zurück. Und das hebt auch Deine Stimmung!
6. Kleine Wohlfühlzeiten: Plane täglich kleine Pausen für Dich ein. Eine Tasse Tee, ein Spaziergang, ein schönes Lied – auch wenige Minuten wirken Wunder.
7. Blickwinkel ändern: Frage Dich bei Sorgen: „Wie wichtig wird das in einem Jahr noch sein?“ Diese Übung schenkt Abstand und Leichtigkeit.
8. Glücks-Glas: Sammle schöne Erlebnisse auf kleinen Zetteln in einem Glas. Wenn es Dir mal nicht gut geht, ziehe einen Zettel und erinnere Dich an Deine Glücksmomente, am besten mit allen Sinnen.
9. Deine Stärken-Liste: Schreibe eine Liste mit Deinen Fähigkeiten und Stärken. Lies sie, wenn Du an Dir zweifelst – das erinnert Dich daran, was alles in Dir steckt. Oder frage Familie oder Freunde, ob sie Dir per Whats App drei Stärken schreiben, die sie an Dir lieben.
10. Natur-Tankstelle: Gehe so oft wie möglich in die Natur. Sie beruhigt, erdet und schenkt Dir neue Kraft und Inspiration.

„Glück findest Du oft in den kleinen Dingen. Achte darauf, nimm sie wahr – und genieße sie.“

Deine Tanja

Heilpraktikerin für Psychotherapie und wingwave® Coach