

Dein 19 Lektionen zum Glück Fahrplan

Lektion 1

Definiere Glück für Dich.

Lektion 2

Erlaube Dir, hin und wieder Kind zu sein.

Lektion 3

Fertige eine Liste an mit Deinen Hobbys, Deinen Leidenschaften und auch Berufen, die Dich wirklich interessieren.

Lektion 4

Schaffe Dir ein wirkliches Zuhause!

Lektion 5

Erkenne das Glück in den alltäglichen, einfachen Dingen und nehme es an!

Lektion 6

Bewege Dich und stopf nicht zu viel Mist in Deinen Körper!

Lektion 7

Überdenke Deine berufliche Situation und hinterfrage Dich ganz ehrlich, ob Du wirklich in Deinem aktuellen Beruf den Rest Deines Arbeitslebens bleiben willst.

Lektion 8

Bringe Deine Familienverhältnisse in Ordnung.

Dein 19 Lektionen zum Glück Fahrplan

Lektion 9

Mache Dir ganz konkrete Gedanken, wo Du auf der Bedürfnispyramide stehst und überlege, wie Du eine Stufe aufsteigen kannst!

Lektion 10

Regel Deine Finanzen und sieh zu, dass Du zumindest für den Anfang einen kleinen Betrag sparst und am besten investierst!

Lektion 11

Wenn Du es schaffst, lebe minimalistisch. Das bedeutet weniger Ballast und mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben. Wenn es Dir aber eher wie mir geht, dann miste zumindest regelmäßig aus.

Lektion 12

Sei jeden Tag mindestens einen Moment achtsam. Schau Dir ganz bewusst den Himmel an und lass Deine Gedanken schweifen. Du wirst sehen, wie entspannt und glücklich Du danach bist.

Lektion 13

Analysiere Deinen bisherigen Umgang mit Problemen und überlege Dir eine bessere Strategie. Du wirst sehen, dass Dir das mit der Zeit immer leichter fallen wird und Du wirst zu einem ganz neuen Menschen.

Lektion 14

Teste jeden einzelnen der 20 Glückstipps und schaue, was das mit Dir macht. Ein paar dieser Tipps wirst Du bestimmt für Dich entdecken und sie zu schätzen lernen.

Lektion 15

Nutze Ratgeber als Einstieg in eine Thematik, die Dir etwas bringt. Hangel Dich nicht von einem Ratgeber zum nächsten, denn das wird Dir nicht viel bringen.

Lektion 16

Wenn Du vor einem Problem stehst, bei dem Du alleine nicht weiter kommst, überlege welcher Mensch Dich in Dein Inneres blicken lassen könnte.

Dein 19 Lektionen zum Glück Fahrplan

Lektion 17

Nimm Kontakt zu mir auf. Lernen wir uns kennen.

Lektion 18

Setze Dir ein übergeordnetes Gesamtziel unter Berücksichtigung der SMART Methode.

Lektion 19

Betrachte Rückschläge als Chance, stärker zu werden. Lerne daraus und richte Dein Handeln danach aus.