



## 7 SCHRITTE FÜR EINEN GLÜCKLICHEN TAG

---

### 7 Schritte für einen glücklichen Tag

1. Meditiere
2. Lächle
3. Sei dankbar
4. Handle aus Liebe
5. Achte auf deine Gefühle
6. Sei ehrlich! Prüfe deine Motive
7. Vergebe

## BEWUSST IN DEN TAG STARTEN

Gestalte deinen Morgen mit kleinen Ritualen. Tue etwas Gutes für dich selbst.

### **Mögliche Rituale:**

- ▶Meditieren
- ▶Atemübungen
- ▶Musik hören
- ▶Podcast oder Hörbuch hören
- ▶Entspannungsübungen
- ▶Spaziergehen
- ▶Sport
- ▶Lesen
- ▶Maltagebuch führen
- ▶Tagebuch führen
- ▶Affirmationen anwenden
- ▶Frühstücken

### **Finde dein eigenes Ritual, deinen eigenen Rhythmus. Wie? :**

- ▶Was verleiht Dir ein gutes Gefühl?
  - ▶Was machst Du wirklich gerne?
- Dein „Morgen“-Ritual sollte Tätigkeiten umfassen, die Dich entspannen und Dir Freude bereiten.

"Gib jedem Tag die Chance, der schoenste deines Lebens zu werden."  
Mark Twain

### **Wichtig:**

Sei im Hier und Jetzt! Und nutzte so die Magie des Lebens für Dich!!