



"Be Happy!"
für die gute
Stimmung



Manchmal gibt es Phasen in unserem Leben in denen wir finden, die Dinge könnten ruhig ein bisschen besser für uns laufen. Dann denken wir ständig darüber nach, was gerade alles so schiefgeht und schwups... starten wir eine Negativspirale. Überhaupt neigen die meisten Leute dazu, viel zu viel Zeit über die „schlechten“ Dinge nachzudenken und das ist nicht eben förderlich.

Falls es dich also auch mal packt und du dein Wohlbefinden verbessern möchtest, nimm dir in den nächsten Wochen jeden Abend 10 Minuten Zeit für Folgendes:

- »»» Nimm dir ein kleines Notizbüchlein.
- »»» Überleg dir vorm Zubettgehen drei Dinge, die heute gut gelaufen sind und warum sie deiner Meinung nach gut gelaufen sind.
Zum Beispiel: „Meine Mama hat heute mein Lieblingseis zum Nachtisch besorgt“. Das Warum könnte dann sein „Weil sie sehr aufmerksam ist“ oder „weil sie mich liebt“.
- »»» Schreib alles in dein Notizbüchlein und du wirst staunen, wie das deine Stimmung hebt und du schon nach kurzer Zeit deutlich glücklicher bist.

Schreibe und staune!