

Lebensfreude-Tipp Nr. 1

Quelle: zeitzuleben.de

Leider nehmen wir die positiven Dinge in unserem Leben oft als selbstverständlich hin und übersehen entsprechend oft das, was gut und schön ist.

Die schlechten Dinge hingegen fallen uns sofort auf und wir werden traurig oder regen uns auf.

Dabei ist eine Erkenntnis der Glücksforschung, dass vor allem die Menschen glücklich sind, die das Schöne in ihrem Leben bewusst sehen und sich immer wieder vor Augen führen, wofür sie dankbar sein können.



Das Dankbarkeits-Tagebuch

Probieren Sie es doch einfach einmal aus und richten Sie ganz bewusst Ihren Blick auf das Gute in Ihrem Leben – mit einem Dankbarkeits-Tagebuch.

Ihr Dankbarkeits-Tagebuch soll sich ganz bewusst von einem normalen Tagebuch unterscheiden, denn hier schreiben Sie wirklich nur die guten Dinge auf. Egal wie viele negative Dinge sonst so passiert sind.

Schritt 1:

Besorgen Sie sich ein Notizbuch, das Sie zu Ihrem neuen Dankbarkeits-Tagebuch erklären.

Schritt 2:

Vereinbaren Sie mit sich einen täglichen Termin. Am besten abends, weil Sie dann zum Ende des Tages den Fokus auf die schönen Dinge richten, die Ihnen im Laufe des Tages begegnet sind. Vielleicht können Sie es zur Erinnerung auf Ihren Nachtschrank oder auf Ihr Kopfkissen legen.

Schritt 3:

Beantworten Sie täglich (!) die folgenden Fragen:

1. Was gibt es Gutes in meinem Leben?
2. Was ist heute Schönes passiert?
3. Was würde mir fehlen, wenn ich es nicht mehr hätte?
4. Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?
5. In welchen Bereichen geht es mir besser als anderen Menschen?
6. Was hat mir Freude gemacht?

Schritt 4:

Und dann erfreuen Sie sich täglich an dem, was gut in Ihrem Leben ist, und lassen Sie dieses Gefühl einfach zu – egal wie viel Schlechtes es in Ihrem Leben gibt.

Denken Sie daran: Sich auf die Dinge zu konzentrieren, für die man dankbar ist, macht uns glücklicher und zufriedener.

Es sind gerade die einfachen Dinge, die – regelmäßig getan – einen großen Unterschied machen können. Also probieren Sie es doch einfach einmal aus ... es lohnt sich!