



Lebensfreude im Glas

Heute ist ein besonderer Tag in Ihrem Leben. Sie müssen nur hinschauen - und sehen wollen, was heute gut war. Um Ihnen das zu erleichtern und Ihnen am Jahresende den Rückblick auf ein tolles Jahr zu ermöglichen, habe ich eine wirklich bewegende Idee gefunden. Und selbst umgesetzt...

Ein großes, hübsch anzusehendes Bonbonglas dient als Lebensfreude-Speicher. Dazu eine Box mit möglichst bunten Zetteln und einen Stift. Mehr brauchen Sie nicht für Ihr persönliches Lebensfreude-Plus.



Das Glas stellen Sie an gut sichtbarem Ort in der Wohnung oder dem Büro auf. Abends, bevor Sie den Tag beenden, stellen Sie sich an das Glas und denken nach:

1. **Wofür schätze ich mich selbst heute wert?** Was ist mir wunderbar gelungen? Wo habe ich mich etwas „getraut“? Was habe ich heute lernen dürfen?
2. **Was ist mir heute Gutes widerfahren?** Was habe ich tolles erlebt? Was war heute außergewöhnlich? Was hat mich heute so richtig gefreut?

Dann nehmen Sie sich einen der bunten Zettel und schreiben auf, was Ihnen zu den Fragen eingefallen ist. Zettel falten und - ab ins Glas. Ich selbst habe mir angewöhnt, oben auf den Zettel jeweils das Datum zu schreiben, damit ich am Jahresende alles chronologisch sortieren kann - und so quasi ein Jahr lang ein „Tagebuch der Lebensfreude“ geführt habe.

Sie werden feststellen, dass diese Übung Ihre Achtsamkeit auf die guten Dinge schult und Ihnen in der Folge mehr positive Dinge begegnen. Das trägt dazu bei, dass Sie in Ihrem Leben ein Stückchen glücklicher werden. Fangen Sie gleich damit an!