

Einfache Übung für mehr Zufriedenheit

Wenn Sie einen einfachen Weg zu mehr Zufriedenheit suchen, machen Sie einfach folgende Übung:

Schreiben Sie sich einfach jeden Abend in Ihren Kalender 3 Dinge oder Ereignisse auf, die Sie an dem Tag erlebt haben und die Sie glücklich gemacht haben.

z.B.:

1. Die Sonne schien den ganzen Tag.
2. Habe heute eine gute alte Freundin nach Jahren wieder gesehen.
3. Hab mit meinem Hund einen langen Spaziergang gemacht.

Mehr ist es nicht!

Diese Übung erscheint lächerlich einfach, aber Sie werden feststellen, dass sie wirkt.

Schauen Sie sich nach einiger Zeit Ihre Notizen an. Vielleicht können Sie einen roten Faden in dem erkennen, was Sie glücklich macht, und mehr davon in Ihr Leben holen.

Zusätzliche Übung für mehr Selbstbewußtsein

Wenn Sie darüberhinaus auch noch Ihr Selbstbewußtsein steigern wollen, notieren Sie sich zusätzlich jeden Tag eine Sache oder ein Ereignis, auf das Sie an diesem Tag richtig stolz waren oder wofür Sie von anderen gelobt wurden.

z.B.:

Mein Kollege hat mir heute gesagt, ich könnte sehr gut zwischen Menschen mit unterschiedlichen Ansichten vermitteln.

Auch bei dieser Übung empfehle ich, sich die Notizen nach einiger Zeit anzuschauen. Erkennen Sie einen roten Faden Ihrer Stärken bzw. der Dinge, die Ihnen wichtig sind und Sie stolz machen?