



ALLTAG

3.1 Was wir vom glücklichsten Land der Welt lernen können

Diese Kriterien schenken uns Sicherheit

3.2 So macht Hierarchie Spaß

4 Stufen, die deine Entscheidungen erleichtern

3.3 Glücksroutine versus Energiefresser

Weil Gewohnheiten dein Schicksal werden

3.4 Mach deinen Alltag zum Abenteuer

Diese Aktivitäten machen dich glücklich

3.3 GLÜCKSROUTINE VERSUS ENERGIEFRESSER

7 Gewohnheiten, die zu deinem Schicksal werden



Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten
Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Taten
Achte auf deine Taten, denn sie werden zu deinen Gewohnheiten
Achte auf deine Gewohnheiten, sie werden zu deinem Schicksal

Charles Reade

Deine Gewohnheiten bzw. deine Routine wird also zu deinem Schicksal, warum es stimmt, erfährst du jetzt.

Gewohnheiten sind automatische Programme,

- die sich als nützlich erwiesen haben,
- durch die wir ohne viel Denken, was geringen Energieaufwand für uns bedeutet, leichter wiederkehrende Dinge erledigen können.

Unser Gehirn liebt es, Energie zu sparen, es ist fast schon ein bisschen faul, und deshalb greift es gerne auf gewohnte Prozesse zurück. Gewohnheiten und Routinen machen uns also scheinbar das Leben leichter. Was ja auch stimmen **kann**.

Die dunkle Seite der Gewohnheiten:

- wir hinterfragen sie nicht mehr,
- wir handeln automatisch ohne Flexibilität

Unsere Routinen steuern nicht nur unser Verhalten, sondern auch das Denken und Fühlen – und den Umgang mit anderen und uns selbst. Es ist ein sich selbst bedingender Ablauf. Ein Kreislauf, der unser Schicksal wird.

Wir sollten deshalb achtsam und wach bleiben, was unsere Gewohnheiten angeht.

Etabliere Glücksroutine und vernichte Energiefresser! Hier 7 Tipps



TIPP

1. Morgen- und Abendroutine
2. Positive Menschen
3. Pausen
4. Self-Care
5. Dankbarkeit praktizieren
6. Feiern
7. Glücksmomente sammeln



3.3 GLÜCKSRoutine VERSUS ENERGIEFRESSER



TO DO

1. Glücksroutine am Morgen, starte deinen Tag mit

GOOD
ENERGY

- ☐ trink morgens als ersten ein Glas Wasser
- ☐ mach Licht an - Licht weckt deine Lebensgeister
- ☐ übe 5 Minuten leichte Dehnübungen
- ☐ führe das 6 Minuten-Tagebuch
- ☐ oder schreibe 3 Dinge auf für die du dankbar bist
- ☐ auf was freust du dich heute?

Glücksroutine am Abend, beende den Tag mit Licht im Herzen

- ☐ notiere 3 schöne Erlebnisse
- ☐ schau ca. 2 Stunden bevor du ins Bett gehst nicht mehr aufs Handy
- ☐ Mach dir bewusst, was dein Leben erfüllt

2. Umgib dich mit positiven Menschen

- ☐ sei wählerisch und umgib dich mit Menschen, die dir Kraft geben
- ☐ wertschätze die Menschen um dich herum, die dich bereichern
- ☐ meide konsequent toxische Menschen

3. Pausen sind Blitzurlaube, sie entspannen dich

- ☐ nimm die Pause, nach ihrem Ende als solche wahr!
- ☐ mach in den Pausen etwas anderes, um sie wahrzunehmen



3.3 GLÜCKSROUTINE VERSUS ENERGIEFRESSER



TO DO

4. Self-Care ist die Wertschätzung dir selbst gegenüber

- ☐ umgib dich mit schönen Dingen
- ☐ Ernähre dich gesund, frisch und wertvoll
- ☐ achte auf dein Inneres und Äußeres
 - Inneres - dürfen bereichernde Bücher und Inhalte sein
 - Äußeres - nimm so wenig Chemie wie nötig zu dir

5. Dankbarkeit ist eine der glückbringensten Emotionen

- ☐ Dankbarkeit kannst du in deine Morgen- und Abendroutine einbauen
- ☐ Nimm dir fest vor, 3-5x am Tag ganz bewusst dankbar für etwas zu sein

6. Feiern bringt uns sofort in das Hier und Jetzt, wir sind in diesem Moment glücklich

- ☐ feiere deine kleinen Erfolge, bring dich in dieses tolle Gefühl
- ☐ feiere mit deinem tollen Geschirr, mit etwas Leckerem und feiere dich

7. Sammle kleine Glücksmomente, je mehr je glücklicher bist du

- ☐ der leckere Kaffee / Tee / Kakao
- ☐ Jemand, der mich mit dem Auto einfädeln lässt
- ☐ wunderschöne Blumen am Straßenrand
- ☐ einen guten Rat, den ich geben konnte

3.3 GLÜCKSROUTINE VERSUS ENERGIEFRESSER



NOTIZEN

X das setzte ich sofort um

✓ das setzte ich bis um

