GLÜCKSBEREICH

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

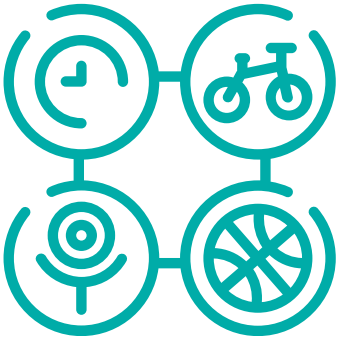
3.3 Glücksroutine versus Energiefresser
Weil Gewohnheiten dein Schicksal werden

3.4 Mach deinen Alltag zum Abenteuer
Diese Aktivitäten machen dich glücklich

3

3.4 MACH DEINEN ALLTAG ZUM ABENTEUER

Diese Aktivitäten machen dich glücklich



Glückliche Menschen	Unglückliche Menschen
Aktivitäten, die Freude bereiten	Aktivitäten, ohne Begeisterung
Annäherungs-verhalten	Vermeidungs-verhalten
Sind engagiert	haben nichts, wofür sie sich einsetzen
Sind voller Energie und enthusiastisch	Kraftlos, antriebslos

Jeder kennt das tolle Gefühl, nachdem man was Schönes unternommen hat. Was wir unternehmen, ist so individuell wie unser Essensgeschmack. Isst du etwas, was dir nicht schmeckt, eher nicht, oder? So ist es mit Aktivitäten, die sollten uns nämlich Freude bereiten.

Sehr glückliche Menschen führen ein hochaktives Leben.

Allerdings brauchen diese Aktivitäten bestimmte **Qualitäten**, damit sie nicht zum Stress werden. Diese Qualitäten und Eigenschaften schauen wir uns gleich an. Am besten ist es, diese Art der Aktivität täglich zu integrieren.

INFO

Michael Fordyce untersuchte in den 70er-Jahren als einer der ersten Wissenschaftler die Bedingungen für langanhaltendes Wohlbefinden. Er entwickelte ein valides Instrument, um Wohlbefinden zu messen und stärkte drei Jahrzehnte lang das Wohlbefinden seiner Studierenden mit dem Fordyce Happiness Program.

Dies war das erste psychologisch fundierte und wissenschaftlich geprüfte Programm zur Steigerung von Wohlbefinden. Daraus entstanden sind die vierzehn Grundsätze des Glücks, mit denen wir uns im Level II Kurs mehr beschäftigen. Er ebnete durch seine messbaren Methoden den Weg für die gesamte Disziplin der Positiven Psychologie.

Quelle: Studienbrief ALH-Akademie.de

EMPOWER YOUR MIND SINCE 2004

3.4 MACH DEINEN ALLTAG ZUM ABENTEUER

Diese 5 Qualitäten und Arten von Aktivitäten dürfen es sein

1. Neue Aktivitäten
Probiere immer wieder was Neues aus – und wenn es nur eine Gewohnheit ist, die du änderst, z.B. die andere Hand nutzen.

2. Unterhaltsame Aktivitäten
Alles was Spaß macht und dir Genuss verschafft.

3. Soziale Aktivitäten
Kontakte knüpfen und pflegen. Ein Annährungsverhalten zeigen.

4. Sinnerfüllte & bedeutsame Aktivitäten
Engagiere dich für etwas, was dir am Herzen liegt - ein Ehrenamt, Müllsammeln im Wald ... Wofür brennst du, worin siehst du Sinn?

5. Aufregende Aktivitäten
Finde etwas Interessantes, erregendes, etwas was dich fordert, sei mutig.

EMPOWER YOUR MIND SINCE 2004

3.4 MACH DEINEN ALLTAG ZUM ABENTEUER

NOTIZEN

TO DO

trage ein:

1. Neue Aktivitäten

2. Unterhaltsame Aktivitäten

3. Soziale Aktivitäten

4. Sinnerfüllte & bedeutsame Aktivitäten

5. Aufregende Aktivitäten

X das setzte ich sofort um

✓ das setzte ich bis .... um

ANETTE HEIDEL www.anetteheidel.com ♡ info@anetteheidel.com ♡ Glückstraining Level I

EMPOWER YOUR MIND SINCE 2004