



Winzige Gewohnheiten, die einen riesigen Unterschied machen

Dein Weg ins Glück beginnt hier:
Ein Leitfaden für mehr Lebensfreude!

KAI MORAWIETZ

Wege aus der Erschöpfungsspirale

Es gibt verschiedene Arten, wie Du Deine Zeit verbringen kannst. Dein Gehirn, Dein Sein und Dein Selbst profitieren von jeder Art anders.

Skaliere - frei aus dem Bauch heraus - jede Art Zeit zu verbringen von 0 - 10:

So, wie Du sie jetzt gerade empfindest und sie in Deinem Leben aktuell Platz bekommen.

Vielleicht kommen Dir Impulse und Gedanken, was Du mehr in Dein Leben einladen magst, wo Du Dir mehr Qualität wünschst oder auch wovon es weniger bedarf?

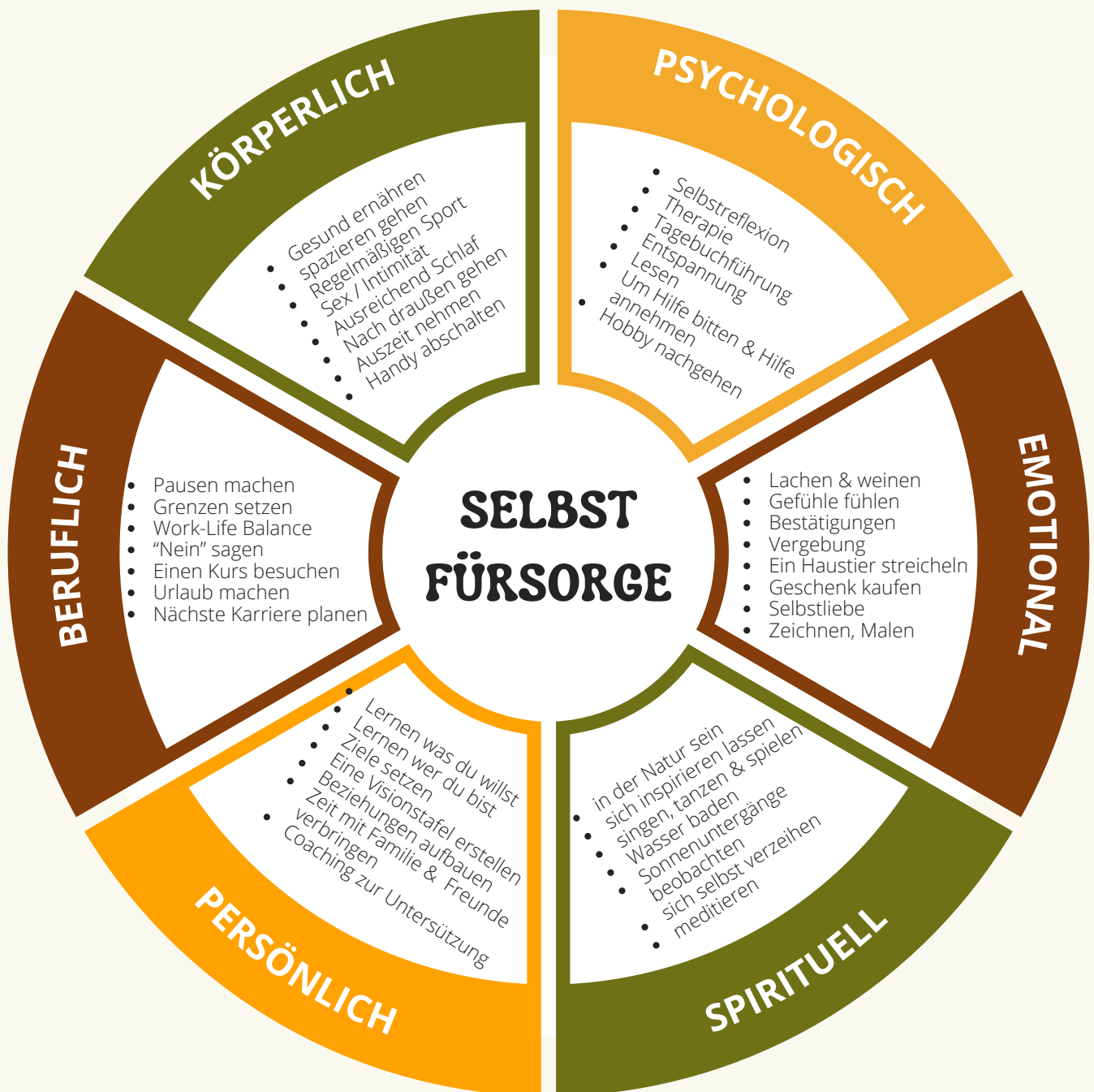
Notiere sie und überlege Dir Schritte, wie Du sie in die Umsetzung bringst!



Rad der Selbstfürsorge

Auf welchen Ebenen Du Selbstfürsorge betreiben kannst und wie sie für Dich eine Form bekommen könnte? Hol Dir hier Inspiration!

Was tust Du bereits? Markiere sie grün. Welche möchtest Du ausprobieren? Markiere gelb. Fallen Dir weitere Möglichkeiten ein? Notiere sie Dir.



Deine kleinen Glücksmacher

Im Alltag solltest Du immer wieder kleine Momente für Dich einbauen und so den Kreislauf durchbrechen, dass alles andere scheinbar wichtiger ist als Du selbst. Ich möchte Dich anregen, Dir eine Liste mit kleinen Glücksmachern zu gestalten. Die Liste unterstützt Dich dabei, in eine positivere Energie zu kommen. So kannst du regelmäßig darauf zurückgreifen – besonders, wenn du mal nicht so gut drauf bist. Ich mag auch die Idee, sich eine Glücksbox zu gestalten, in der du kleine „Lose“ mit Ideen beschriftest.

Beispiele für kleine Glück-Macher können sein:

- Gute-Laune-Musik hören
- Zeit für Dich: Zum Nichtstun
- Spaziergang in der Natur
- Bewegung (Walken, Yoga, Joggen ...)
- ein Vollbad nehmen
- in die Sauna / Therme gehen
- Dein Lieblingsessen zubereiten
- Dir Blumen schenken
- 5 Minuten bewusst ein- und ausatmen
- jemanden anrufen oder schreiben, wie wichtig er Dir ist
- Dich fragen, wofür Du gerade dankbar bist



Meine kleinen Glücksmacher:

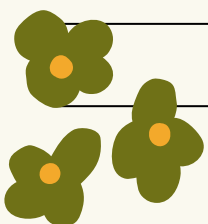
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Platz für Deine Gedanken, Ideen & Anregungen:
Worauf möchtest Du mehr achten?

Um Glück erleben und anziehen zu können, ist es als erstes wichtig, gut für sich zu sorgen und so in der eigenen "inneren Mitte" zu bleiben. Das beginnt beim Aufstehen und endet beim Schlafen. Welche - noch so kleine - Tätigkeit könnte eine Dich täglich unterstützende Gewohnheit werden?

Bedenke mögliche Stolpersteine: Was steht Dir ggf. im Weg?
Was brauchst Du für eine regelmäßige Umsetzung? Wie wirst Du Dich fühlen, wenn es Dir gelingt, besser und vor allem all-täglich für Dich zu sorgen?





Kai Morawietz
Hypnose Coaching & Seminare

Steinbachtal 14
97082 Würzburg

www.kai-morawietz.de

