



André Loibl's

50 Tipps für das „kleine“ Glück im Alltag

a Kanga Publication

50 Tipps für das „kleine“ Glück im Alltag

“Die glücklichsten Menschen sind nicht die, die mehr bekommen. Sondern die, die mehr geben.” – H. Jackson Brown Junior

Huhu! :-)

Heute habe ich 50 Tipps für Dich, wie Du ganz viele “kleine” Glücksmomente in Dein Leben holen kannst! Ich wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren, Umsetzen und glücklich sein! :-)

1. Bring jemanden zum Lachen – egal ob mit Erzählungen oder mit Kitzeln... ;-)
2. Spiele mit einem Kind
3. Geniesse mal wieder ein ausgiebiges Frühstück mit allem, was dazu gehört.
4. Ruf einen Freund oder eine Freundin an, mit dem / der Du lange nicht mehr gesprochen hast.
5. Geh in einen Buchladen und stöber einfach ein bisschen rum. Lass Dir Zeit! Geh auch in Abteilungen, in die Du sonst nicht gehst.
6. Besorge ein kleines Geschenk für jemanden, der Dir am Herzen liegt – einfach so. Freu Dich schon drauf, das Geschenk zu übergeben!
7. Leg Deinen Lieblingssong auf und sing laut mit – auch für die Nachbarn! ;-)
8. Umarme jemanden ganz lange.
9. Mach Dir abends einfach nur mal Kerzen an – sonst nichts.

10. Zelebriere das Zubereiten einer Tasse Tee und genieße sie dann in aller Ruhe
11. Koche mit Menschen die Du magst, und genießt das Essen!
12. Leg Dich auf die Couch und träum einfach vor Dich hin
13. Nimm Dir 5 Minuten Zeit und mach eine [Atemübung](#)!
14. Nimm Dir ein paar Farben und mal ein Bild – einfach so!
15. Gieße Deinen Blumen und nimm Dir Zeit für sie. Sag Ihnen, wie super sie wachsen.
16. Gehe barfuss über eine Wiese! Yippieh! :-)
17. Schau in den Abendhimmel und betrachte die Sterne. Geh richtig tief rein und lass die Unendlichkeit auf Dich wirken.
18. Wenn es Sommer ist, genieße einen Abend auf der Terrasse mit Freunden. Wenn es noch zu kalt ist, dann genieße einen Abend drinnen mit Freunden!
19. Beschliesse, [Dich selbst zu lieben](#). Egal, wie Du Dich grade fühlst.
20. Setz Dich in ein Café und schau einfach dem bunten Treiben zu.
21. Nimm Dir Deinen Lieblingssessel und lies ein [gutes Buch](#).
22. Mach einen Filme-Abend mit Freunden.
23. Fahr zum Strand und genieße den Wind im Gesicht.
24. Schau Dir ein Gewitter von drinnen oder von Deinem Balkon aus an.
25. Schlaf einfach mal richtig aus!
26. Erinnere Dich daran [wie wundervoll Du bist](#)!
27. Fahr auf den höchsten Berg Deiner Gegend und genieße die Aussicht.
28. Schreibe einem lieben Menschen einen Brief oder [eine Karte](#).
29. Backe einen Kuchen – und lade Deine Freunde zum Sonntags Kaffee ein! Klingt total „altmodisch“ - ist aber ein Riesenspaß! ;-)
30. Kugel Dich auf einer Wiese! ;-)
31. Stell Dir vor, Du bist Tourist in Deiner eigenen Stadt. Mach einen Stadtrundgang. Entdecke all die Dinge, die Du so noch nicht wahrgenommen hast.
32. Denke an etwas, was Dich glücklich gemacht hat. Lass es wieder richtig lebendig in Dir werden. Erinnere Dich daran, was Du gesehen und gefühlt hast ...
33. Lass Dir eine Badewanne ein und mach es Dir mit Kerzen so richtig gemütlich. Noch etwas entspannte Musik und dann einfach relaxen ...
34. Freue Dich auf etwas ganz bestimmtes, das bald kommt!

35. Küsse Deinen Partner / Deine Partnerin voller Leidenschaft! Do it. Really!
Und dann ...
36. Dreh Dich so lange im Kreis bis Dir ganz schwindelig ist! ;-)
37. Fass einen Baum an und spüre mal die Lebenskraft in ihm. Wenn Du ganz wild bist, kannst Du ihn sogar umarmen und wahrnehmen, was das mit Dir machen kann. ;-)
38. Geh auf den Markt und genieße die Gerüche, die Eindrücke und kauf Dir etwas Leckeres, Frisches! Bereite es zu Hause mit Achtsamkeit zu. Esse mit geschlossenen Augen, versuche jede Kleinigkeit herauszuschmecken und genieße.
39. Schreibe ein Gedicht – auch wenn Du glaubst, Du kannst es nicht, mach es einfach zum Spaß!
40. Lege Dich auf eine Wiese, schau in die Wolken und lass Deiner Fantasie freien Lauf – was siehst Du?
41. Verbinde Dich mit Deiner [inneren Stimme](#)
42. Mach einfach mal gar nichts.
43. Fühle mal wie sich Dein Körper von innen anfühlt. Fang dazu in Deinen Fingern an, geh die Arme rauf - bis in den ganzen Körper hinein. Einfach mal von Innen fühlen.
44. Geh ganz bewusst in die [Entspannung](#) – und genieße sie!
45. Sei wild und tu etwas verrücktes! Etwas, das Du "normalerweise" nicht tun würdest. Am besten etwas, von dem Du denkst, dass „die Leute dann komisch gucken“. Dann bist Du auf der richtigen Spur! ;-)
46. Mach einem anderen Menschen eine Freude! Vielleicht sogar ohne dass er merkt, dass es von Dir kommt ... ;-)
47. Stell Dir einfach mal vor wie es wäre, wenn Du Dich jetzt so glücklich fühlen könntest wie früher! Nur mal vorstellen, wie es wäre, wenn das jetzt wirklich gehen würde.
48. Bewege Deinen Körper – geh spazieren, fahr Fahrrad – genieße die Bewegung
49. Schnupper an ein paar Blümchen!
50. Hüpf wie ein Känguruh! Jaaaaaaa!!!! :-))

Vielleicht ist ja in Wahrheit das "kleine" Glück das "grosse" Glück... was meinst Du?! ;-)

Schreib mir einen Kommentar auf:

<http://changenow.de/50-tipps-gluecklich-momente-alltag/>



Dein André

P.S.: Leite diese PDF weiter! An all die Menschen, die Dir wirklich am Herzen liegen. Verteile das Glück! :-)

Liebe mit offenem Herzen

Lebe mit Begeisterung

Und mache einen Unterschied

Heute!