

TAG 6
DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Glücksmomente



Um aus der Schwere des Alltags in die Leichtigkeit zu kommen, braucht es an sich nicht viel.

Es braucht ein waches Auge, einen achtsamen Umgang und eine klare Wahrnehmung der Dinge, die Dir am Tage begegnen.

Das Glück läuft uns tagtäglich über den Weg.
Meistens bemerken wir es nicht.

Lasse heute Abend den Tag Revue passieren und notiere mindestens 3 Glücksmomente des Tages.

Dir fällt nichts ein?

Hm....vielleicht hast Du deinen Blick nur auf die großen Dinge gerichtet?

Mache, Dir bewusst, dass es nicht immer das RIESENGLÜCK sein muss, das Dich förmlich anspringt.

Besonders die kleinen Dinge, wie eine nette Unterhaltung mit den Kollegen oder der Nachbarin, das Lächeln der Verkäuferin im Supermarkt, der Parkplatz direkt vor Deiner Haustür, das Guthaben Deiner Betriebskostenabrechnung Deiner Wohnung, das Kompliment eines Fußgängers, machen eine große Portion Glück aus.

Sei dankbar für solche Kleinigkeiten und lerne sie zu schätzen.

Achte ab heute bewusst darauf und Du wirst zum glücklichen Menschen.

Probleme werden sich viel kleiner anfühlen, Deine Zufriedenheit steigt,

Du wirst gelassener und

Dein Rucksack der Schwere wird zunehmend leichter.

