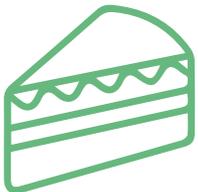


30 kleine
Glücksmomente
für den
Alltag





30 kleine Glücksmomente für den Alltag

- 1 Barfuß über eine Wiese laufen
- 2 Einem lieben Menschen einen Brief schreiben
- 3 Eine Katze oder einen Hund knuddeln
- 4 Frisch gemähtes Gras riechen
- 5 Einen Ausflug oder eine Reise planen und darauf freuen
- 6 In die Sterne schauen
- 7 Den Sonnenaufgang mit einer Tasse Tee oder Kaffee genießen
- 8 Nochmals ein Buch aus der eigenen Kindheit lesen
- 9 Mit frischen Zutaten und ganz in Ruhe etwas Besonderes kochen
- 10 Durch den Wald spazieren
- 11 Neue, unbekannte Orte entdecken
- 12 Sich selbst etwas Gutes tun, zum Beispiel ein Bad einlassen
- 13 Eine Person grüßen, die man nicht kennt
- 14 Einen Menschen umarmen, der einem nahe steht
- 15 Alte Fotoalben durchblättern und in Erinnerungen schwelgen



30 kleine Glücksmomente für den Alltag

- 16 Ganz gemütlich Filme gucken
- 17 Lachen, auch ohne Grund
- 18 Anderen etwas schenken
- 19 An einem Fluss oder See sitzen und auf das Wasser schauen
- 20 Etwas Neues ausprobieren oder lernen
- 21 Einen bunten Blumenstrauß pflücken
- 22 Lieblingslied hören und dazu tanzen
- 23 Ausmisten
- 24 Sich selber loben – und es auch ernst zu meinen
- 25 Dinge loslassen, die man nicht ändern kann
- 26 Mal wieder ausschlafen
- 27 Zeit mit der Familie und Freunden verbringen
- 28 Eine Pause einlegen und die Gedanken schweifen lassen
- 29 Kreativ sein – malen, basteln, töpfern, musizieren, ...
- 30 Meditieren