

Die 6 Geheimnisse des Glücks

Wie kann ich mich selbst glücklicher stimmen?

Um unsere eigene Stimmung zu verbessern und unsere positiven Gefühle zu stärken können wir verschiedene Dinge tun. **Flo lernt an Hand der Saiten einer Gitarre**

Verhaltensweisen und Tätigkeiten kennen, mit denen sie ihre eigene positive Stimmung verbessern kann.

Es geht dabei nicht darum, immer gut gelaunt mit einer rosaroten Brille herumzulaufen, sondern um eine Grundeinstellung, die jedem Menschen helfen kann, das Leben zu genießen und auch mit schwierigen Situationen besser zu Recht zu kommen.



Was kannst DU tun, um an deinen Rädchen der guten Stimmung zu drehen?

1. Geheimnis E – wie Einzigartig	Ich bin einzigartig, weil ...
2. Geheimnis A – wie Achtsamkeit	Ich achte besonders auf ...
3. Geheimnis d- wie Dankbarkeit	Ich bin dankbar für ...
4. Geheimnis g – wie Gedanken zähmen	Manchmal habe ich unangenehme Gedanken weil, ...
5. Geheimnis h – wie Herzenswärme	Ich bin besonders freundlich und höflich zu ...
6. Geheimnis e – wie Erwartungsvoll	Ich freue mich auf ...