



**ICH HABE
ETWAS FÜR
DICH.**

Happy Place Podcast

ICH WILL DICH AUF EINE REISE EINLADEN. AUF EINE REISE FÜR MEHR GLÜCK, LEICHTIGKEIT UND ZUFRIEDENHEIT IM LEBEN.



"Glückliche Menschen machen Menschen glücklich" - Zett

Wer will es nicht, mal kurz die Welt retten? Wenn du das hier liest, dann willst du es auch, zumindest ein bisschen. Ich will das nämlich auch!

Wie können wir aber die Welt verändern? Indem wir bei uns selbst anfangen und vollkommene Menschen sind, die Liebe, Zufriedenheit und Empathie ausstrahlen können.

Jeder verdient es, glücklich zu sein, ein schönes buntes Leben zu haben und genug Gründe, um zu lächeln. Du verdienst das auch! Schau also dich selbst genauer an, denn du hast in dir alles, was du benötigst, um das Glück zu empfinden.

Kümmere dich um dein Glück, liebe dich selbst und ziehe das an, wovon du in deinem Leben mehr sehen möchtest.

Hier findest du einige Übungen für Glück, eine Liste angenehmer Ereignisse, Affirmationen, eine self-care Checkliste und auch ganz spannende Fragen an dich selbst, sodass du ein Gespräch mit dir selbst beginnen kannst. Have fun!

7 MINUTEN HAPPINESS

Wir haben beinahe unendlich viele Dinge, die uns Freude bereiten. Viele dieser Dinge geraten aber oft in Vergessenheit, weil wir jede Menge davon für selbstverständlich halten.

Nimm dir 7 Minuten Zeit für eine Freestyle Übung, um an all diese Dinge zu denken.

7 Minuten lang solltest du an Dinge denken, die du magst und dich glücklich machen - ganz willkürlich: Vom Lieblingsessen, über -Jahreszeit bis hin zu schönen Erinnerungen, oder auch mal ein Lied, was du zuletzt gehört hast. Schreibe sie auf, oder sag sie laut an - so funktioniert die Übung am besten.

Danach fühlt man sich bereichert und glücklicher!



3 MINUTEN ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit hilft uns, mehr Glück zu verspüren, weil wir das Umfeld genauer wahrnehmen. So können wir die kleinen Momente im Leben genießen, die uns jede Menge Freude bringen.

1. Minute: Atme tief durch die Nase und nimm es wahr: Wie hört sich das an, wie fühlt sich die Luft in der Nase an, wie bewegt sich dein Körper.
2. Minute: Atme weiterhin tief und schau dich um: Was nimmst du wahr, welche Farben herrschen um dich, wie ist das Wetter.
3. Minute: Konzentriere dich auf eine Sinneswahrnehmung: Schau dir etwas ganz genau an oder (mit geschlossenen Augen) rieche, fühle oder schmecke etwas oder hör genau zu.

Übrigens, diese Übung lässt sich auch in 1 Minute umsetzen, solltest du wirklich gar keine Zeit haben! Atme dreimal tief durch, und konzentriere dich auf eine Sache für die restliche Zeit.

LISTE ANGENEHMER EREIGNISSE

HAPPY MAL 100

- Karten oder Brettspiele spielen
- Ins Grüne fahren
- Ein Nickerchen machen
- Etwas Neues erkundigen: Von gewohnten Orten abweichen, unbekannte Gegenden erforschen
- Lachen
- Einen Städtetrip unternehmen
- Für einen guten Zweck spenden
- Lesen
- Jemandem helfen
- Über den Sinn des Lebens nachdenken
- Nichts tun
- Lecker essen
- Ein Gespräch mit jemandem führen
- Wandern
- Einen Ausflug planen
- Aufräumen
- Sich künstlerisch betätigen
- Nackt herumlaufen
- Selbstgespräche führen
- Kekse oder Kuchen backen
- Um Ratschläge bitten
- Positive Affirmationen laut aussprechen
- Fotos machen
- Legere Kleidung tragen
- Tanzen
- Sich im Freien aufhalten
- Tiere beobachten
- Geholfen bekommen
- Früh oder rechtzeitig ins Bett gehen
- Ein Bad nehmen oder duschen
- Eine Anschaffung oder Investition tätigen
- Einen Film anschauen
- Tagträumen
- Über Leute nachdenken, die man mag
- Komplimente aussprechen
- Eine Atmungsübung machen
- Bowling spielen
- Etwas Neues Lernen
- Witze anhören
- Besonderen Schmuck tragen

LISTE ANGENEHMER EREIGNISSE

HAPPY MAL 100

- Frische saubere Kleidung tragen
- Einen Ratschlag geben
- Ausschlafen
- Natur beobachten
- Sich mit Freunden verabreden
- Einen Brief schreiben
- Besuch bekommen
- In der Sonne sitzen
- Haare waschen
- Eine Blume riechen
- Über inspirierende Leute reden
- Tee oder Kaffee trinken
- Mit Gras oder Blättern spielen
- Das erste Mal im neu bezogenen Bett schlafen
- Meditieren
- Tischtennis spielen
- Ein Feuer anzündend und beobachten
- Barfuß laufen
- Musik hören
- Zu einem Friseur oder Kosmetiker gehen
- Kuscheln
- In eine Bibliothek gehen
- Ein neues Gericht zubereiten
- Sich den Kopf kratzen
- Menschen beobachten
- Radfahren
- Ins Museum gehen
- Über ein Hobby oder ein spezielles Interessengebiet reden
- Sich um Zimmerpflanzen kümmern
- Sich sportlich betätigen
- Zu Hause lüften
- Podcast anhören
- Einen leckeren Snack zu sich nehmen
- Abends länger aufbleiben
- Zu Hause etwas Unnötiges aussortieren
- Kinder beobachten
- Comics lesen
- Sich eincremen
- Kühles Glas Wasser trinken
- Fotos anschauen

LISTE ANGENEHMER EREIGNISSE

HAPPY MAL 100

- Eis, Kuchen oder Schokolade essen
- Eine neue Bekanntschaft schließen
- Dankbar sein
- Ausschlafen
- Nein sagen
- Ein Geschenk machen
- Stand-Up Comedy anschauen
- Vögel füttern
- Ein Projekt zu Ende bringen
- Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen
- Kreativ schreiben oder den Tag in Worten aufnehmen
- Menschen anlächeln
- Schattenspiele beobachten
- Besonders schöne Kleidung tragen
- Frisches Obst essen
- Die Beine für eine Weile mal lang machen
- Ein Videospiele spielen
- Zeichnen oder skizzieren
- Etwas zu Hause verändern: Möbel umstellen, Deko auf- oder abhängen, Farbton setzen
- Brot backen

Nicht alles muss auf dich zutreffen. Nutze diese Liste eher als Inspiration und markiere dir am besten gleich die Ereignisse, die dir Freude bereiten könnten.

Wenn du ein pick me up brauchst, blättere die Liste durch und lass dich davon inspirieren! Manchmal vergessen wir wirklich, was für uns gut wäre - jetzt hast du aber einen eigenen Spickzettel!

Hast du selbst noch ein Paar Ideen?
Notiere sie hier:

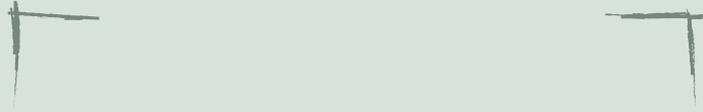
-
-
-
-
-
-
-
-



**Ich bin in der Lage,
mein Ziel zu erreichen.
Ich gehe den nächsten Schritt.**



**Ich darf glücklich sein.
Ich lächle mich an und spüre die
Energie dabei.**

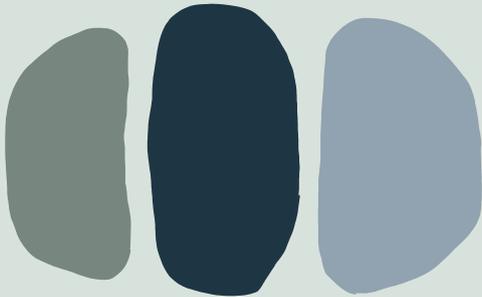


**Zeit ist genug. Ich beeile mich
nicht, denn ich muss mich nicht
beeilen. Ich habe genug Zeit.**



**Ich bin genug. Ich habe alles,
was ich brauche.**





Du darfst diese Seite an die Affirmationen-Seite kleben (auf die Rückseite natürlich) und dann alles zusammen ausschneiden, um doppelseitige Kärtchen zu haben!

FRAGEN AN DICH SELBST

Fragen 1 - 7 darfst du gern dir täglich stellen.

Alle restlichen Fragen darfst du dir zusätzlich so oft wie du willst stellen, aber gern auch wenn du etwas mehr Zeit hast (und auch vielleicht einen Stift und ein Blatt Papier)

Mach das so oft, wie es dir gut tut.

- 1 Wie geht es mir heute?
- 2 Wofür bin ich heute dankbar?
- 3 Was kann ich gut?
- 4 Was könnte mir JETZT Freude bereiten?
- 5 Wann habe ich das letzte Mal gelächelt? Was war das?
- 6 Wie ist das Wetter heute? Schau aus dem Fenster.
- 7 Über welches Erlebnis freue ich mich in meinem Leben?
- 8 Was macht mich glücklich?
(Mach mehr davon!)
- 9 Was macht mich unglücklich?
(Mach weniger davon!)
- 10 Worauf bin ich richtig stolz?
- 11 Was möchte ich in meinem Leben verändern? Was wäre der erste kleinste Schritt? Womit kann ich bereits anfangen?
- 12 Wenn ich die Augen schließe und daran denke, in Ruhe und glücklich zu sein, wo sehe ich mich?
- 13 Was würde ich gerne ausprobieren?
- 14 Welches Kompliment kann ich mir selbst geben und das wirklich ehrlich meinen?



SELF-CARE CHECKLISTE

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Zeit für mich selbst eingeplant	<input type="checkbox"/>						
Spazieren gegangen	<input type="checkbox"/>						
Genug Wasser getrunken	<input type="checkbox"/>						
Aufgeräumt	<input type="checkbox"/>						
Dankbarkeit geübt	<input type="checkbox"/>						
Meditiert	<input type="checkbox"/>						
Negative Gedanken hinterfragt	<input type="checkbox"/>						



Don't worry if you're making waves simply
by **being yourself**.
The moon does it all the time.



Don't worry if you're making waves
simply by **being yourself**.
The moon does it all the time.





Thank You!

MILLY ZETT
HAPPY PLACE PODCAST
www.happyplacepodcast.com



Spotify



Listen on

Apple Podcasts



happyplacepodcast



FEIER DICH!

Du bist so einzigartig, liebevoll, schön und wertvoll.

Liebe dich selbst jeden Tag ein bisschen mehr, aber sei achtsam damit: Es ist ein langer Weg. Deswegen solltest du dich auf gar keinen Fall überstürzen. Arbeite an dir in deinem eigenen Tempo. Hab dabei keine Eile, verspür keinen Druck, vergleich dich nicht und geh deinen eigenen Weg.

Wenn du mehr über dich erfahren willst, kannst du gern auch ein Coaching vereinbaren, sodass du deine Glaubenssätze durchbrechen und dein volles Potential erreichen kannst. Befreie dich von den negativen Gedanken – es ist Zeit, sich sicher und selbstbewusst der Welt zu zeigen.

Deine Anfrage für mehr Leichtigkeit, Glück und Erfolg im Leben kannst du per Email senden an happyplacepod@gmail.com

Alle Inhalte in diesem Workbook sind mein Eigentum und dürfen nicht weiter verkauft werden.