

# Hier sind 10 Tipps, wie Du den Fokus auf das glücklich sein legen kannst:

☰ Tags

1. Nimm Dir regelmäßig Zeit, um Dinge zu tun, die Dir Freude bereiten, wie beispielsweise ein Hobby ausüben oder Zeit mit Freunden verbringen.
2. Versuche, positive Gedanken und Erlebnisse bewusst wahrzunehmen und sie in Deinem Alltag zu verankern.
3. Hilfe anderen, wo Du kannst, und erlebe die Freude, die dadurch entsteht.
4. Achte auf Deine Gesundheit und finde eine Sportart oder Bewegungsform, die Dir Freude bereitet.
5. Schaffe Dir eine positive Umgebung, indem Du Dich von negativen Einflüssen fernhältst und Dich in Räume begibst, die Dir Freude bereiten.
6. Nimm Dir regelmäßig Zeit für Entspannung und Erholung, um Deinen Körper und Geist zu regenerieren.
7. Setze Dir Ziele, die Dir wichtig sind, und arbeite auf sie hin, um ein Gefühl von Erfüllung zu erleben.
8. Lerne, Dich selbst zu akzeptieren und zu lieben, um ein positives Selbstbild aufzubauen.



Kontakt: Tanja Hübner,  
Whats App: 0176 31769461

Am besten versuchst Du ab heute jeden Tag einen Punkt dieser Liste für Dein persönliches Glück umzusetzen. Du wirst sehen, je länger Du dran bleibst, umso mehr wird Dein Unterbewusstsein gezielt nach Dingen suchen, die Dich glücklich machen.

