



Das erste Online Institut für Feel Good Management und Positive Psychologie

Die 10 besten Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag

1. **Erkenne Deine Stärken** und konzentriere Dich darauf. Ganz alleine DU bist ganze 24 Stunden am Tag mit Dir zusammen. Lerne, Dich darauf zu konzentrieren, was Du gut kannst und wer Du bist!
2. Treffe **Verabredungen mit Dir selbst** und tue in der Zeit nur das, was Dir gut tut: Musik hören, ein Album von früher anschauen, spazieren gehen, ein Buch lesen...diese Zeit sollte nur DIR gehören.
3. **Vergleiche vermeiden!** Wir Menschen haben alle unterschiedliche Lebensstile. Höre auf, Dich mit anderen zu vergleichen, und anderen Dinge zu neiden. Du weißt nicht mit welchen Geschichten sie unterwegs sind und was sie zu tragen haben. Das sorgt nur unnötig für Unzufriedenheit. Bleibe bei Dir!
4. **Lerne zu entschleunigen!** Was nicht geht, geht nicht und bei all dem Stress, der Hektik und dem Versuch, es allen recht machen zu wollen, hast Du ganz bestimmt eine Person vergessen: DICH!
5. **Ernähre Dich** abwechslungsreich und gesund und trinke viel. Ernährungsberater empfehlen hier natürlich hauptsächlich Wasser, aber auch Tees und Obstschorlen sind gut.
6. Egal wie das Wetter ist: der Körper braucht **frische Luft und auch Licht**, um gesund zu bleiben. Baue auch diese Phasen in den Alltag ein und Du wirst Dich besser fühlen.
7. Die Zeit mit **Familie und Freunden** und Menschen, die Dir gut tun: Stichwort soziales Netzwerk. Verbringe Zeit mit diesen Menschen, lacht gemeinsam oder unternimmt Dinge, die euch Freude machen und Lebensqualität bedeuten! Soziale Isolation wäre hingegen der erste Schritt in Richtung Unwohlsein.
8. Sorge für ausreichend **körperliche Bewegung**. Damit ist jetzt nicht gemeint, dass Du zum Hochleistungssportler mutieren musst. Versuche etwas zu finden, was Dir Spaß macht. Das Angebot ist so vielfältig. Neben Phasen der Arbeit braucht der Körper auch die Möglichkeit, Stress *aktiv* abzubauen.
9. Finde **Entspannungsübungen**, die zu Dir passen! Auch hier ist das Angebot sehr vielfältig: Sei es die Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Autogenes Training. Vielleicht musst Du einige Dinge ausprobieren, um das herauszufinden, was Dir gefällt und wo Du wirklich richtig und gut entspannen kannst...
10. **Denke positiv!** ☺ Damit meine ich jetzt keine künstlichen Motivationsprüche, die nicht zu Dir passen und die sich einfach unwahr anfühlen, sondern bestärkende Worte und positive Glaubenssätze. Auch das ist ein Prozess... aber einer, der sich lohnt!

Du möchtest mee(h)r erfahren? Dann schau doch mal bei uns vorbei... www.feelgood-institute.com



Alles Liebe, Deine *Christin*