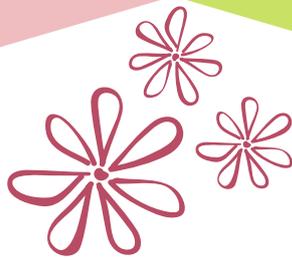


#happiness Challenge

*In 30 Tagen zu mehr Freude,
Zufriedenheit und Glück!*

@morehappiness



@morehappiness

01.05. - 07.05.2019

△ Mach mal jemandem ein Kompliment. Einer Freundin/einem Freund, der Nachbarin/dem Nachbarn oder einem Fremden? Meist wirst Du mit einem Lächeln belohnt!

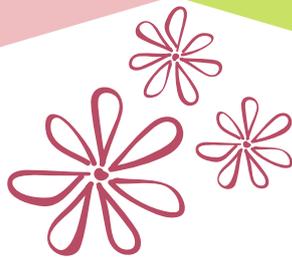
Ausprobiert? Reaktion:

△ Nimm Dir heute ganz bewusst Zeit für Dich!



Was hast Du heute für Dich gemacht:

△ Erschaffe aktiv Deine Glücksgefühle. Was kann Dich heute glücklich machen? Nimm Dir diese eine Sache heute vor und setze diese um:



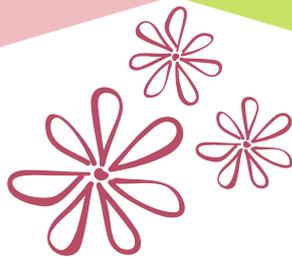
@morehappiness

01.05. - 07.05.2019



Aufschieberitis: Die kennst Du wahrscheinlich auch? Jeder leidet mal darunter - dabei ist es ein super Gefühl, wenn Du etwas geschafft hast, dass Du lange vor Dir hergeschoben hast. Was ist diese Sache bei Dir?

Wann packst Du diese Sache an?



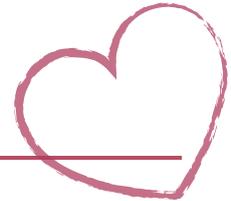
@morehappiness

08.05. - 14.05.2019

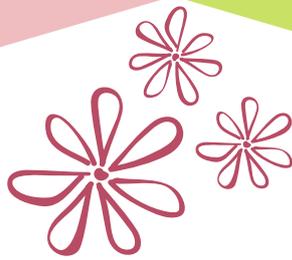
△ Selbstliebe-Powertalk:

Schreibe Dir Deinen persönlichen Powertalk auf und sage ihn morgens laut zu Dir selbst. Du wirst selbstbewusst und glücklich in den Tag starten! Das ist mein Versprechen an Dich! **Beispiel:** Ich akzeptiere mich so wie ich bin. Ich liebe mein Leben. Ich vertraue in mich. Ich ziehe Glück an. Das Leben ist immer für mich!

Dein Powertalk:



△ Wertschätzung = Eine positive Bewertung eines anderen Menschen. Wen kannst Du in Deinem Alltag wertschätzen? Deine Kollegen/innen, Deinen Chef/Deine Chefin oder Deinen Mann/Deine Frau? Vielleicht auch Deinen Taxifahrer oder Deinen Busfahrer. Wertschätzung ist verbunden mit Respekt und Freundlichkeit. Ändere Deine innere Haltung heute auf Wertschätzung.



@morehappiness

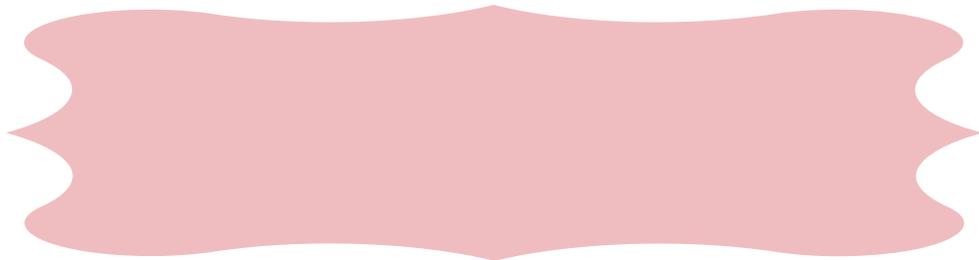
08.05. - 14.05.2019



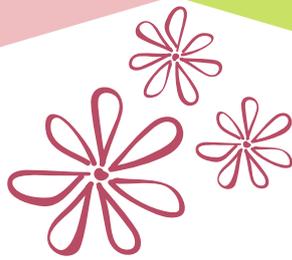
Dein Tagesmotto:

Suche Dir heute ein Tagesmotto aus, welches Dich den lieben langen Tag begleitet. Dein Tagesmotto ist energiegeladen, positiv und erinnert Dich daran, das Beste aus Deinem Tag zu machen. Erinnere Dich heute immer wieder an Dein Tagesmotto. *Auch in Situationen, die Dich stressen oder ärgern!

Beispiel: Ich fokussiere mich auf das Positive, Ich genieße mein Leben, Ich bin pure Energie, Ich entscheide heute ...
Was ist Dein Tagesmotto heute?



Loslassen: Heute ist der Tag des Loslassens. Lasse alle negativen Gefühle los! Lasse alle Dinge los, die Dir nicht gut tun! Lasse schlechte Erfahrungen los! Lasse die Vergangenheit los! Lasse schlechte Gewohnheiten los! Lasse alles los, was Dich belastet. Heute ist ein guter Tag zum Ausmisten! Was lässt Du los?



@morehappiness

08.05. - 14.05.2019



Erinnerungen aufleben lassen:

Weißt Du noch damals? Wann hast Du Dir das letzte Mal alte Fotos angeschaut? Vielleicht von Dir als Kind, auf Klassenfahrt, von der Schule oder von Urlauben? Mach Dir heute ein "Zurück in die Vergangenheit-Tag" und lache über die Zeiten von früher! Vielleicht gibt es jemanden, mit dem Du diese Fotos gemeinsam schauen kannst?!

● Über die Zeiten von "früher" gelacht



Leichtigkeit:

Heute ist ein guter Tag um sich die gute Laune nicht vermiesen zu lassen. Wenn Dich heute irgendetwas nervt, Deinen Plan durchkreuzt oder Dich jemand ärgert, kommentiere diese Situation mit "Ach, das ist aber schade"! Diese Worte bringen Dich zum Lachen und die negativen Gefühle werden durch Dein Lachen in positive Energie verwandelt. Du wirst sehen, dass die Situation gleich nicht mehr so schlimm ist. Stimmts?





@morehappiness

08.05. - 14.05.2019



Energie:

Hast Du Dich schonmal gefragt:

Was gibt Dir Energie UND Was raubt Dir Energie?

Beantworte diese Frage in aller Ruhe. Du kannst hier mehrere Dinge sammeln.

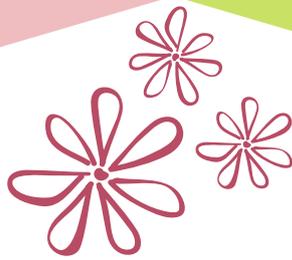
Fülle Deinen Alltag mit den Dingen, die Dir Energie geben. So wirst Du von Tag zu Tag energiegeladener durch Dein Leben gehen und Dich einfach gut fühlen!

Was gibt Dir
Energie?



Was raubt Dir
Energie?





@morehappiness

15.05. - 21.05.2019



Gewohnheiten durchbrechen:

Unser Alltag besteht oft aus Gewohnheiten: Jeden Tag frühstücken wir das gleiche, wir fahren den gleichen Weg zur Arbeit, wir kaufen das gleiche ein. Probiere heute etwas Neues aus. So kreierst Du neue Erlebnisse und neue Erinnerungen und Dein Tag wird spannend.



Fahre heute durch eine andere Straße zur Arbeit, kauf bei einem anderen Bäcker ein, koche heute etwas neues oder ließ heute abend mal ein Buch anstatt den TV einzuschalten.

YES, etwas Neues erlebt!

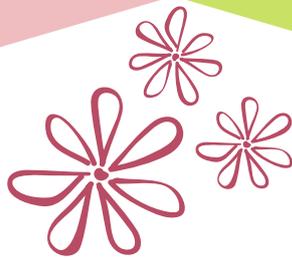


Helden der Kindheit?

Erinnerst Du Dich noch an Deinen Held oder Heldin der Kindheit? Schau Dir heute mal den Trailer der Serie oder Fotos im Internet darüber an. Vielleicht kannst Du noch die Titelmelodie mitsingen?

Lass Deine Kindheitserinnerungen aufleben ... so ein tolles Gefühl!





@morehappiness

15.05. - 21.05.2019

△ Träumen

Es wird mal wieder Zeit richtig zu träumen. Stell Dir vor, ein Flaschengeist erfüllt Dir drei Wünsche. Was würdest Du Dir wünschen?



Kannst DU jetzt irgendetwas tun, damit Du Deinen Träumen ein Stückchen näher kommst?

△ Der beste Weg sich eine Freude zu machen ist, einem anderen eine Freude zu machen!

Heute kannst Du etwas Gutes tun: Bereite jemandem eine Freude, sei hilfsbereit, tu eine gute Tat .. was auch immer Dir gerade gutes einfällt ... die Freude die Du bringst, kommt doppelt zu Dir zurück!





@morehappiness

15.05. - 21.05.2019

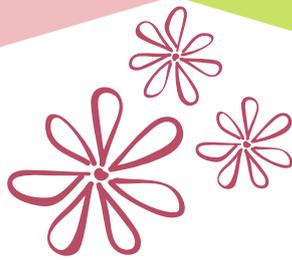


"Glück" geht heute durch den Magen.
Heute mal anstatt die Liebe das Glück. Gutes Essen macht definitiv glücklich. Nimm Dir heute die Zeit Dein Lieblingsessen zu kochen. Genieße heute Dein Lieblingsessen in vollen Zügen ... vielleicht mit einem guten Wein?



Smile - and the world smiles back!
Genau so ist es - probiere es heute aus! Zieh heute Dein schönstes Lächeln an und trage es den ganzen Tag. Du wirst andere damit anstecken. Ganz nebenbei schüttet unser Körper Glücksgefühle aus, wenn wir lachen.



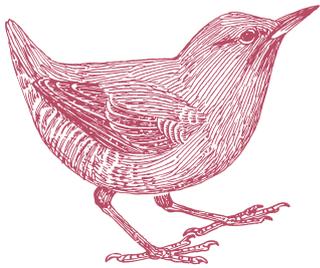


@morehappiness

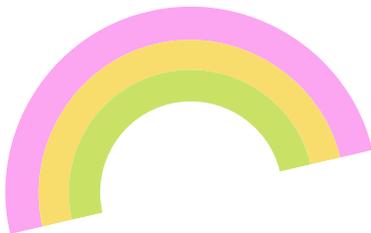
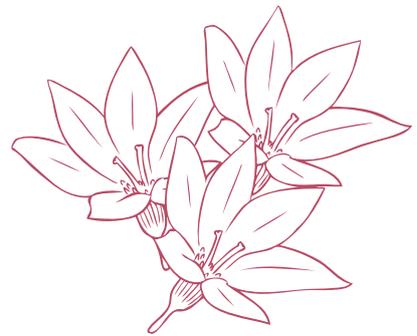
15.05. - 21.05.2019

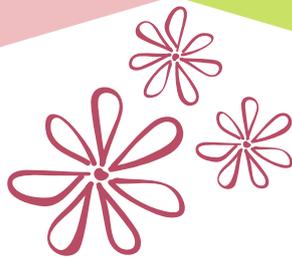
Enjoy the little Things!

Auch kleine Dinge können großartig sein. Die Kunst liegt darin auch die kleinen Dinge zu schätzen, dankbar dafür zu sein und sie zu genießen. Nimm heute die kleinen Dinge wahr, die Dich glücklich machen. Die Summe der kleinen Dinge ist eine große Portion happiness!



love



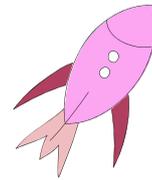


@morehappiness

22.05. - 28.05.2019

△ *One Day or Day One?*

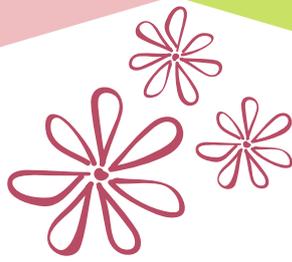
Jeder Tag ist ein neuer Anfang. Du hast jeden Tag die Möglichkeit etwas zu beginnen was Dir gut tut oder etwas sein zu lassen, was Dir nicht gut tut. Bei welchem Thema kannst Du anstatt "eines Tages" heute, hier und jetzt, beginnen?



△ *Vertraue Deiner Intuition*

Wir haben es verlernt: Verlernt auf unsere Intuition zu hören. Unsere innere Stimme gibt uns immer eine Richtung vor. Sie lenkt uns. Höre heute ganz genau hin und gib Deiner inneren Stimme Raum. Sei offen für sie und lass sie Dich lenken.





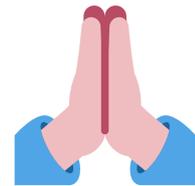
@morehappiness

22.05. - 28.05.2019

△ Dankbarkeit

Wir haben fließendes Wasser, ein Dach über dem Kopf, genug Nahrung, ein Auto, und wir haben hier alle Möglichkeiten und können frei Entscheiden. Dies ist leider nicht überall auf der Welt so. Sei heute DANKBAR für all diese Dinge, die für Dich so selbstverständlich sind.

Ich bin dankbar für:

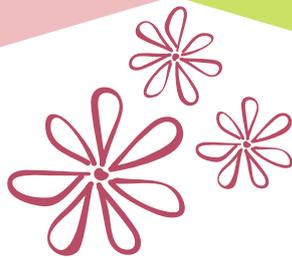


△ Your Body

Dein Körper ist das Zuhause Deiner Seele. Sei gut zu Deinem Körper. Liebe ihn und tu das Beste für Deinen Körper. Wie wäre es mit einer Massage, einer Yogaeinheit oder einem Spaziergang an der frischen Luft? Dir fällt bestimmt noch etwas ein, was Du gutes für Deinen Körper tun kannst.

Relax





@morehappiness

22.05. - 28.05.2019

△ *Music makes me happy*

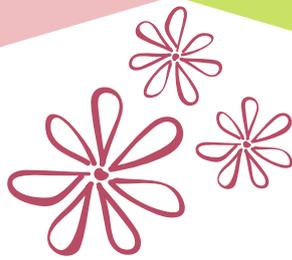
Du hast bestimmt einen Lieblingssong!? Vielleicht einer von früher, vielleicht ein aktueller oder der Soundtrack Deines Lieblingsfilms. Krame vielleicht eine alte CD raus und höre alte Lieder. Mach die Musik heute laut an, singe mit, tanze und freue Dich auf einen schönen Tag. Gute Musik schüttet Glückshormone aus - lass Deine Glückshormone singen & tanzen!



△ *Zeit für*

Für was nimmst Du Dir heute ganz besonders viel Zeit? Was wolltest Du schon lange machen und bist bisher nicht dazu gekommen? Was macht Dich glücklich? Nimm Dir heute Zeit für Deinen Glücksmoment:





@morehappiness

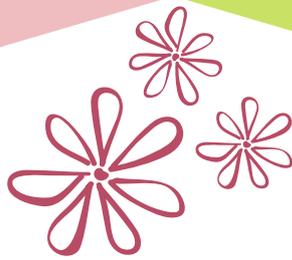
22.05. - 28.05.2019

Ich darf sein wie ich bin

Michelle Obama sagt: Tu was Du für richtig hältst, denn es wird immer jemanden geben, der anders denkt.

Verbiege Dich für nichts und niemanden. Sei so wie Du bist und sei so, wie es Dich glücklich macht, denn nur darauf kommt es an. Wir lassen uns viel zu sehr von anderen beeinflussen: "Du bist zu dünn", "Du bist zu dick", "Du bist zu mutig", "Du bist doch verrückt". Diese Bewertungen liegen immer nur im Auge des Betrachters. Alles was zählt ist, was Dich glücklich macht. Wahre Freunde und Wegbegleiter nehmen Dich genau so an, wie Du bist - Du musst Dich nicht verstellen und kannst ganz so sein wie Du bist! Mache Dir heute bewusst, ob Du Dich für jemanden verstellst oder ob Du immer sein kannst wie Du bist! Genau hier fängt Selbstliebe an...





@morehappiness

29.05. - 31.05.2019



Vergleiche Dich nicht

Vergleich ist der Tod der Einzigartigkeit.

Du kannst Dich nie mit anderen vergleichen, denn es bringt Dich kein Stück weiter. Du bist einzigartig auf diese Welt gekommen. Du hast eine einzigartige Persönlichkeit!

PUNKT

Fokussiere Dich auf Deine Einzigartigkeit und entfalte diese zu 100% (mindestens). Mach Dich nicht mehr klein!

Lebe Dein Potenzial.



Choose Happiness

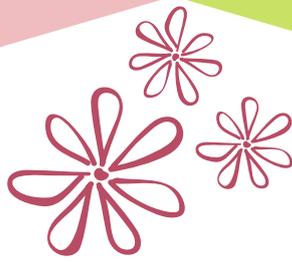
Nutze dieses Motto heute den ganzen Tag.

Happiness beginnt bei Dir.

Du kannst entscheiden.

#choosehappiness

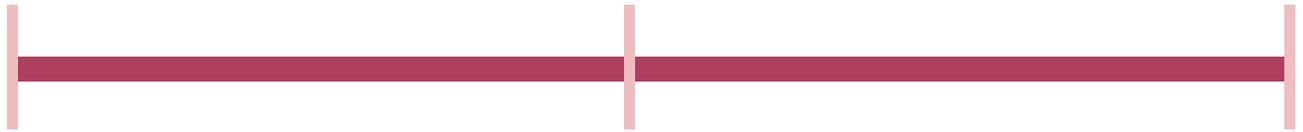




@morehappiness

29.05. - 31.05.2019

△ *Last but not least: Wie glücklich bist Du aktuell insgesamt mit Deinem Leben? Kreuze hier an:*



*Sehr
unzufrieden*

Mittel

*Sehr
zufrieden*

THANK
YOU