

HAPPYDAY

INSPIRATION



Cathrin Kliefoth

mehr Fokus – mehr Balance – mehr Happy Mind

Hallo, Du Liebe,
Hallo, Du Lieber,

hier ist Deine Happyday-Inspiration.

Was das genau ist?

Du bekommst hier eine Inspiration, wie Du jeden einzelnen Tag glücklich gestalten kannst und Dich so dauerhaft zur emotionalen Zufriedenheit bringst.

Diese emotionale Zufriedenheit erzeugt eine innere Ruhe und frei nach dem Motto, aus der Ruhe kommt die Kraft ist es möglich auf diese Weise mit mehr Power das Leben erfolgreich zu gestalten

Durch kleine praktische Tipps und Gedankenanstöße hast Du die Möglichkeit Gewohnheiten zu ändern und Deinen Alltag liebevoller, schöner und happymindmäßig ;-)) zu gestalten.

Gerne erzähle ich Dir eine kleine Anekdote aus meinem Leben.

Vor einigen Jahren bin ich morgens wach geworden. Ich hatte voll verpennt, den Wecker nicht wahrgenommen, einfach die Nacht um drei Stunden verlängert, fühlte mich gestresst und hatte überhaupt keine gute Laune.

Für einen Job, der sich anders entpuppte als gewünscht war ich mal wieder in eine neue Stadt umgezogen und arbeitete viel. Unter den Kollegen gab es einige verdeckte Konflikte, die das Arbeiten unangenehm gestalteten. Meine wochenlange Wohnungssuche war wenig erfüllend. In dem Zimmerchen, in dem ich zur Untermiete unter gekommen war fühlte ich mich alles andere als wohl und dazu kamen familiäre Schief lagen und und und.

Ich war traurig und enttäuscht von allem. So hatte ich mir das mit einem schönen Leben nicht vorgestellt.

Und dann auch noch zusätzlich verschlafen und zu spät kommend...

Mit diesen Gefühlen machte ich mich auf den Weg ins Büro. In der U-Bahn traf ich eine wunderbar geduldige Mama mit ihrer kleinen Tochter im Baggi sitzend. Diese zog eine Flutsch wie aus dem Bilderbuch und ich musste innerlich unwillkürlich lächeln. Die Kleine erinnerte mich an mich selber. Mit dem Unterschied, dass die Umwelt auf die üblen Launen von Kleinkindern anders reagieren als auf die von großen Menschen.

Nachdem ich sie so weiterbeobachtete bekam ich mit, wie das Mädchen innerhalb von Sekunden ihre Gesichtszüge veränderte, nachdem sie einen Hund gesehen hatte. So abgelenkt von dem Tier hatte sie ihre schlechte Laune einfach vergessen und war ab dem Moment wie ausgewechselt.

Auch nachdem der Hund weg war, hatte sie weiterhin gute Laune und lächelte andere Mitfahrer offen und neugierig an.

Ich sagte mir, was die Kleine konnte kann ich auch und legte meinen inneren Schalter um von bad day zu happy day. Ich begann zu lächeln. Erst war es noch ein wenig krampfhaft und mit jedem Lächeln, was ich auf meinem Weg zurück bekam wurde es besser.

Tatsächlich wurde dieser Tag zu einem wunderbaren Tag. Im Büro angekommen stellte sich heraus, dass es gar nicht schlimm war den Vormittag nicht anwesend gewesen zu sein, das Arbeiten an dem Tag fiel mir wesentlich leichter und ich bekam, nach langer Suche eine Wohnungszusage (auch wenn ich in diese doch nicht eingezogen bin, an dem Tag war es eine wunderbare Neuigkeit ;)).

Dieser Morgen mit dem folgenden Tagesablauf war für mich ein Schlüsselmoment im Leben.

Nachdem ich meine Einstellung verändert hatte und auf den Happy-day-Modus umgeschaltet hatte bekam der Tag eine komplett andere Energie.

Energetisch betrachtet auch vollkommen logisch.

Nur haben Emotionen nichts mit Logik zu tun ;-)

Natürlich hatte ich mich schon damit beschäftigt, dass diese Launenhaftigkeit in mir liegt und ich der einzige Mensch bin, der diese verändern kann. Dazu gibt es verschiedene Theorien. Und es nützen all die Theorien gar nichts, wenn wir sie nicht umsetzen und praktisch anwenden.

Laotse hat mal gesagt: „Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“

Damals habe ich begonnen mein Leben umzukrempeln, Schritt für Schritt.

Ich habe mich wieder auf meine Fähigkeiten und Talente fokussiert, Weiterbildungen gemacht und vor allem sehr viel happy mind praktiziert. Heute weiß ich ziemlich gut, was funktioniert und was einen gar nicht weiter bringt und ich feier mein Leben.

Einen leichten und guten Einstieg möchte ich in diesem E-Book mit Dir teilen.

Ich wünsche mir, dass es Dich inspiriert und Du erste Ideen und konkrete Ansätze mitnimmst, wie auch Du raus aus der bekannten Auf- und Abwärtsspirale zwischen „yeahie, Leben ist geil“ und „boa, alles doof, ich doof, Tag doof, mein Leben doof“ rauskommst und Deine emotionale Balance halten kannst.

Denn eigentlich geht es darum den Zeitaufwand so gering wie möglich zu halten, damit Du es leicht hast und Dich wieder neu für Dein Leben zu begeistern.

Lass uns zusammen feiern – ich wünsche es mir für Dich und uns alle.

Happy Grüße



Happy Mind Mentorin



Wenn wochentags der Wecker klingelt, springen wir, einige mehr andere weniger schnell, aus dem Bett und starten dann sofort durch. Selbst an den Tagen, an denen wir ausschlafen können, nehmen wir uns in der Regel keine Zeit, den neuen Tag ruhig und angemessen zu beginnen.

Meist sind wir beim Aufstehen schon in Gedanken und innerlich ganz woanders.

Ok, einige sind noch gar nicht gedankenfähig ;-)) und auch da geht irgendwann das unbewusste Gedankenkarussell los.

Woran hast Du gedacht, als Du heute morgen aufgestanden bist?

Vielleicht hattest Du gar keine Lust aufzustehen? Du warst spät dran, hast an all das, was Du heute alles erledigen musst gedacht, welche Aufgaben Du nicht vergessen darfst, was Dich erwartet, wenn....

Etwas Entscheidendes hast Du vielleicht noch nicht beachtet. Diesen wundervollen neuen Tag! Einen neuen Tag, der sooooo viele schöne Möglichkeiten beinhalten kann.

Einen bezaubernden Tag, den Du zu Deinem Tag machen kannst, den Du gestalten und feiern darfst. Der es wert ist gefeiert zu werden!



**Nur der Tag bricht an,
für den wir wach sind.**

Henry David Thoreau



Cathrin Kliefoth

Jetzt denkst Du vielleicht: „ich muss mein Leben bestreiten, mit allem, was ist... sobald heute mein Geburtstag wäre, ich ein Date mit einem wundervollen Menschen hätte oder irgendetwas schönes an diesem Tag stattfinden würde oder geplant ist, dann gäbe es vielleicht einen Grund, sich auf diesen Tag zu freuen, aber so.....!!???

Es ist ja nur ein Tag, ein stink normaler Tag...ich muss arbeiten, einkaufen, lernen, mich um Wäsche, Haushalt, Kinder, Partner, Chef,... kümmern“.

Dann lade ich Dich ein, Deine Einstellung zu überdenken.

Du hast ein Date, mit dem einmaligsten tollen Menschen, heute, JETZT mit DIR!

Gedanken, ob bewusste oder unterbewusste, spielen eine große Rolle, sobald es darum geht, wie Dein Tag wird. Sie beeinflussen Deine eigene Stimmung und Deine Wirkung auf andere. Sei Dir dessen bewusst ;-) bei allem, was Du in Deinem Leben tust.

Sich ins Leben zu verlieben und jeden Tag zu feiern ist eine Entscheidung.

Entscheide Dich, bewusst, und bring wertvolle Schmetterlingsgefühle in Dein Leben.

Und jeder Weg beginnt mit einem...

Wenn du
am Morgen aufstehst,
denke daran, was für ein
köstlicher Schatz es ist,
zu leben, zu denken, sich
zu freuen und zu lieben.

Marcus Aurelius



Cathrin Kliefoth

1. Schritt: Die Entscheidung

Du möchtest den neuen Tag schon bei Sonnenaufgang etwas besonderes sein lassen?

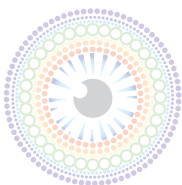
Er ist etwas besonderes!

Er ist der einzige Tag, mit diesem Datum.

Er ist Dein Jetzt.

Entscheide Dich dafür im Hier und Jetzt zu sein und erinnere Dich daran den Augenblick zu genießen.

**Lass es kribbeln
vom Gefühl bis in
die Fingerspitzen!**



Cathrin Kliefoth

Bleibe morgens nach dem Aufwachen noch einen Moment im Bett liegen. Drehe Dich auf den Rücken und öffne sachte die Augen. Strecke und rekel Dich genüsslich wie eine Katze und atme dabei tief und gleichmäßig ein und aus.

„Guten Morgen, mein Lieber, ich danke dir, dass du heute wieder zum Leben erwacht bist! Mögest du gesund und gefüllt mit vielen guten Gefühlen durch den Tag kommen!“

Begrüße den neuen Tag herzlich und gebührend:

Das kannst Du in Gedanken machen oder auch laut tun – dabei hört Dein Unterbewusstsein zu und bekommt diese Botschaft auch gleich mit.

„GUTEN MORGEN, LIEBER TAG, WIE SCHÖN, DASS DU DA BIST. ICH FREUE MICH, DICH HEUTE FEIERN ZU DÜRFEN!“

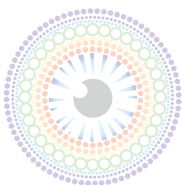
Oder heißen wir das Leben an sich jeden Tag aufs Neue von ganzem Herzen willkommen. Dabei können wir unsere eigenen Worte wählen. Wichtig ist nur, dass wir in den bewussten Zustand von Dankbarkeit und Freude reingehen.

„Sobald ein neuer Tag sich entfalten darf und Du bewusst, dankbar in diesem ankommst, nimmt Dein komplettes Körpersystem diese Veränderung wahr.“

Auch der Körper, das Haus, was wir bewohnen, freut sich über ein paar freundliche Worte vor dem Aufstehen:



uaaaaa – welcome beautiful day!



Cathrin Kliefoth

Jetzt höre ich einige unter den Lesern denken: „... natürlich will ich schöne, glückliche, tolle Tage erleben... aber ich mach mich doch nicht lächerlich, was soll so ein Quatsch schon bewirken ...“

Die Kritikerstimme in uns nutzt genau diese Argumente.

Diese Stimme sagt dann so Sachen wie, „ach, was soll denn der Kinderkrams, das Leben ist kein Ponyhof, Du hast keine Zeit dafür und überhaupt,... kümmere Dich um die wichtigen Dinge im Leben...“ ... Du kennst diese Argumente, die uns manchmal boykottieren. Egal, in welche Richtung.

Bedenke, dass wir den Dingen, die wir am meisten brauchen, häufig auch die größten Widerstände entgegen setzen.

Mein innerer Kritiker war sehr laut und streng. Und ich bin mehr als glücklich darüber, dass ich diese Stimme zur Ruhe bringen konnte.

Die Kritikerstimme hält unser Inneres zurück und uns davon ab unsere Entscheidung auch in die Tat umzusetzen.

Sie nimmt die Niederlage bereits vorweg, indem sie behauptet „...das hat bei mir noch nie geholfen, leere Versprechungen...“.

Erinnere Dich an die Worte siehe weiter oben: Gedanken spielen bei unserer Lebensgestaltung eine entscheidende Rolle!

Frage Dich selber, was für ein Mensch möchte ich sein?

Bin ich offen und bereit für ein positives Tagesgefühl?

Ein kurzes Innehalten am frühen Morgen und noch im wohlig warmen Bett bewirkt, dass Körper, Geist und Seele den Tag entspannter und gelassener beginnen können.

In uns selbst liegen die Sterne unseres Glücks.



Cathrin Kliefoth

2. Schritt: Was willst DU!?

Viele Menschen haben im Laufe der Zeit verlernt ihre eigenen Wünsche wahrzunehmen und somit die Verbindung nach innen abgeschnitten.

Es gibt diesen behindernden Spruch: „Kinder mit einem Willen kriegen was auf die Brillen.“

Schon früh wird uns eingetrichtert, man solle nicht egoistisch sein. Leider wird hier oftmals Egoismus mit gesunder Selbstliebe verwechselt. Diese wird uns abtrainiert und wir beginnen damit andere wichtiger als uns selber zu machen.

So ein Schwachsinn!

Wir müssen erkennen, dass wir unsere kreativen Energien verschwenden und zu viel in die Vorstellungen, das Leben, die Pläne, Hoffnungen und Träume anderer gesteckt haben.

Durch die Meinungen und Erwartungen der anderen stellen wir unser Leben in den Schatten und ignorieren unsere eigenen Bedürfnisse.

Kein Wunder, dass da nicht viel Feierlaune im Hinblick eines jeden neuen Tages entstehen kann.

Wenn wir aufhören zu träumen und unser Leben nicht entsprechend gestalten, existieren wir nicht aus unserer Mitte heraus – unserem höchsten Potential entsprechend.

Das muss sich wieder ändern!

Ich war auch mal an so einem Punkt angekommen.

Zu dem Zeitpunkt habe ich meinen bis dato bestbezahltesten Job gehabt, im Personalbereich.

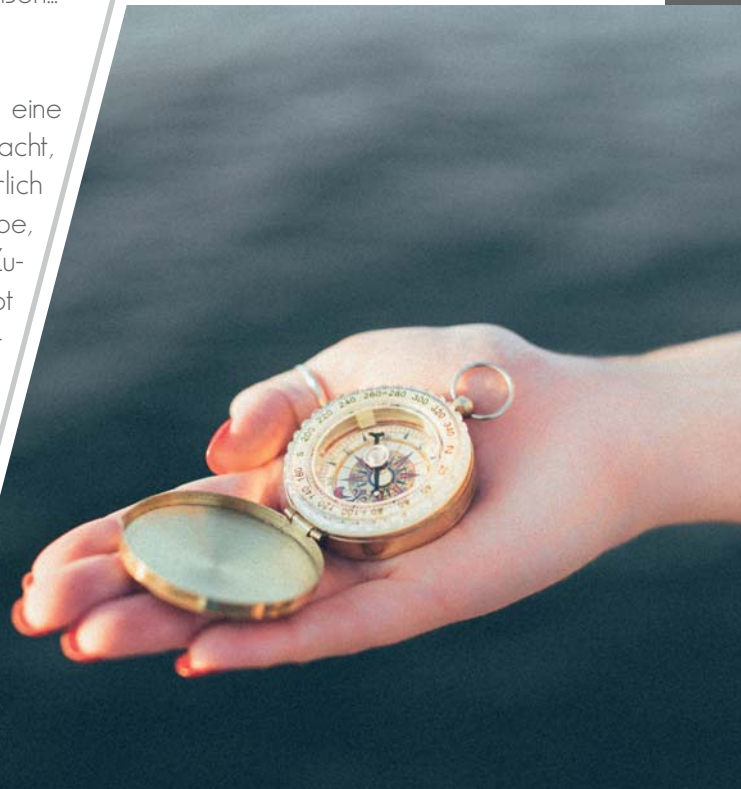
Wir hatten unendlich viel zu tun und es sollte noch mehr werden.

Damals hieß es, das sei nur vorübergehend und die Kolleginnen meinten, wir müssen jetzt alle die Zähne zusammen beißen...

Das habe ich eine Weile mit gemacht, obwohl ich innerlich schon gespürt habe, dass mir dieser Zustand überhaupt nicht gut bekommt.

Ich wollte das Team nicht alleine lassen und mit noch mehr Arbeit belasten – so habe ich damals gedacht.

Der Richtung zu folgen, die unser Herz uns signalisiert, erfordert Mut.



Als ich dann krank wurde habe ich umgehend entschieden und gekündigt.

Dabei bin ich auf viel Unverständnis in der Firma gestoßen, wie ich es in so einer Situation wagen könne, das sei nicht loyal und voll egoistisch. Auch im näheren Umfeld konnten einige nicht verstehen, wie ich einfach eine feste Stelle kündigen konnte ohne überhaupt etwas neues zu haben.

Und wie ich konnte!

Meine Grenze war überschritten. Ich hatte das Spiel schon zu lange mitgespielt, kein Job der Welt ist es wert, sich gesundheitlich kaputt zu machen. Und kein anderer Mensch kann für uns entscheiden, was uns gut tut und was nicht.

Erst als ich begonnen habe meinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen nach zu kommen hat sich mein Leben gewandelt und ist besser und besser geworden. Ich bin so dankbar, dass ich damals auf meine innere Stimme gehört habe.

Wer jeden Tag die gleichen Trampelpfade nimmt, ohne über sich und seine Zukunft nachzudenken, wird seine Lebensträume nicht entdecken und schon gar nicht verwirklichen.

Ein neues Verhalten zu lernen und unbekanntes Terrain zu betreten verunsichert uns. Aber wir können nur andere Ergebnisse erzielen, sobald wir für neue Aufgaben bereit sind.

Es ist nie zu spät, aus dem Raster auszubrechen, öfter mal was anders oder neues zu machen, sich neue Hobbys und Interessen zu zulegen, neue Kontakte zu knüpfen, frische Farbe einzubringen. Das weckt die Lebensgeister.

Der Kopf ist rund, damit die Gedanken ihre Richtung ändern können.

Positive Ziele bringen uns weiter, fördern das Selbstwertgefühl und steigern unser Glückserleben.

**Aus der goldenen Mitte heraus
das Leben zu gestalten,
bedeutet die eigenen Grenzen,
Träume und Ziele zum Ausdruck
zu bringen, sich seiner
selbst bewusst zu sein und
entsprechend zu leben.**



Cathrin Kliefoth

Was sind Deine Wünsche für Dein Leben?

Wovon träumst Du?

Dieses bewusste Träumen hilft uns dabei:

- Klarheit zu gewinnen
- Prioritäten und Grenzen zu setzen
- die Flexibilität zu erhöhen
- für die Launen der anderen nicht mehr anfällig zu sein
- ausgewogen nehmen und geben zu können.

Lassen wir die Leinen die uns bisher an andere Energien gebunden haben los.

Als Kinder haben wir das gerne und oft gemacht. Einfach geträumt, grenzenlos und groß gedacht. Bis wir von außen zu hören bekommen haben, dies gehe nicht und jenes ist nicht möglich und wir sollten Bescheidenheit lernen, das sei schließlich eine Tugend....

Ach, ja!??????

Sagt wer!????

Träumen ist wie wollen und wir dürfen träumen und das Beste für uns wollen, weil wir es wert sind.

Frage Dich nicht, was will ich nicht, sondern vor allem, was will ich!!????

Lenke die Konzentration auf das Positive, das, wo Du hin willst und führe es Dir regelmäßig vor Augen. Mach diese Traumbilder groß und tauche ein in die damit verbundenen Gefühle.

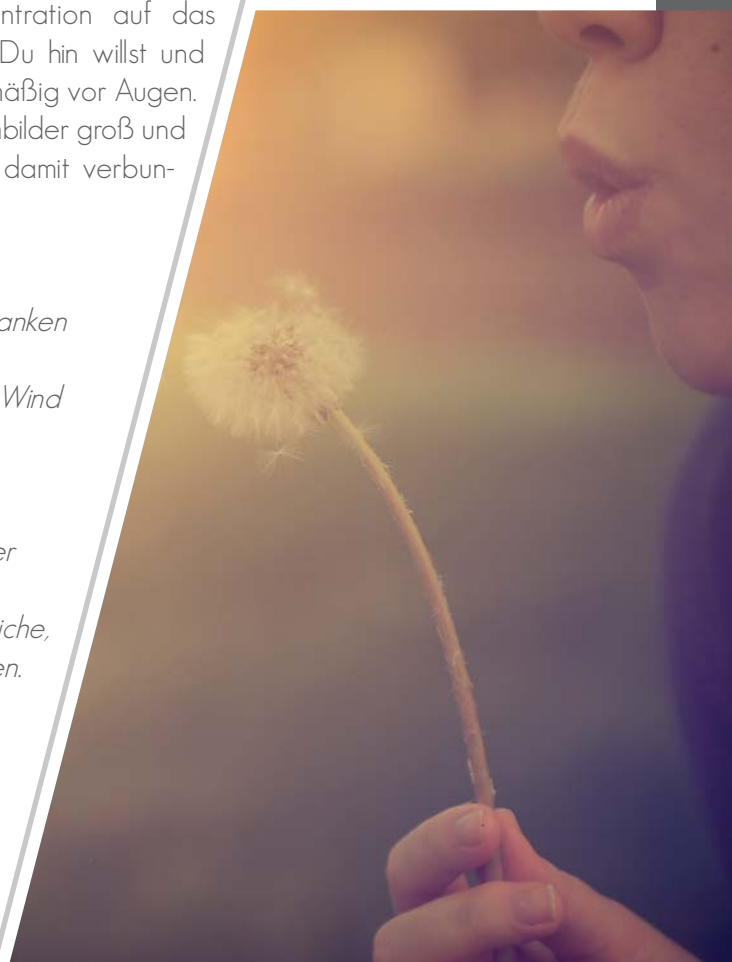
„Lass deinen Gedanken Flügel wachsen und erlaube dem Wind Sie hochzuwehen. Wolkenwärts.

Folge dem Flug der Phantasie! Sie führt dich In Reiche, die auf dich warten.

Der Schlüssel in dieses Land deiner Zukunft ist dein eigener Traum davon.“

(Gerti Barna)

make a wish....and a wish....
and a wish...wish...wish...wishes



Cathrin Kliefoth

3. Schritt: Steuer Deinen Blick bewusst

Menschen neigen allzu oft dazu an das Negative zu denken, sich kritisch zu hinterfragen, den Fokus darauf zu lenken, was alles nicht gut läuft. Diese Verhaltensweisen führen uns allerdings nicht in die Freude, so wird das nichts mit dem feiern.

Indem wir beginnen jeden Tag auf neue bewusst zu gestalten und erleben stellen wir im Hier und Jetzt die Verbindung zwischen Körper Geist und Seele her.

Das ruft Freude in uns wach.

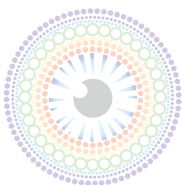
Und in dem Moment, in dem wir von innen heraus erfreut sind, beginnt unser Leben zu fließen.

Optimisten leben in positiver Zukunftserwartung.

Und sie beweisen es auch: wer frohgemut den Tag beginnt, sich beharrlich seinen Aufgaben stellt und an das Gelingen seines Tuns glaubt, ist stressresistenter und fördert durch die eigene Zuversicht die glückliche Entwicklung der Dinge.

Es ist keine Selbstverständlichkeit jeden Tag aufzuwachen, frei atmen zu können und sich zu bewegen. Die Frage ist, ob wir das zu schätzen wissen!?

Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu entdecken, sondern mit neuen Augen zu sehen.



Cathrin Kliefoth

Bist Du täglich dankbar dafür, dass Du am Leben bist? Oder findest Du Dein Leben sei eine Selbstverständlichkeit?

Bist Du dankbar für Deine Gesundheit, wenn es Dir gut geht? Oder achtest Du nur dann darauf, wenn Dein Körper sich krank anfühlt? Bist Du dankbar für Deine Lieben oder sprichst Du mit anderen nur über sie, wenn es Probleme gibt?

Bist Du dankbar für Dein Gehalt und die Begleichung jeder Rechnung oder nimmst Du die Zahlung als selbstverständlich hin?

Einige Menschen tun sich schwer damit, Dankbarkeit zu empfinden, und noch schwerer, sie anderen gegenüber zu äußern. Wer alles für selbstverständlich hält, neigt dazu, sich nur noch zu beschweren. Die negativen Gedanken und Worte überwiegen.

Dabei ist wissenschaftlich erwiesen, dass Dankbarkeit, sowohl dem Leben wie auch unseren Mitmenschen gegenüber, tiefe Glücksgefühle in uns selbst wecken.

Während wir bei Beschwerden und mieser Laune nach dem Gesetz der Anziehung immer mehr Dinge anziehen, über die wir uns beschweren können.

Das Gute wird durch uns persönlich gehemmt, wenn wir rumjammern, uns beschweren, alles schwarz sehen oder als Selbstverständlichkeit aufnehmen. Das kann energetisch nicht funktionieren.

Den Blick bewusst auf die positiven Dinge des Lebens zu lenken und sich für diese zu bedanken mag Dir zu Beginn vielleicht ein bisschen Übung abverlangen. Und Du wirst sehen, es wird von Tag zu Tag einfacher und lohnt sich.

Mach ein Spiel daraus: finde jeden Tag so vieles, wie möglich, worüber Du glücklich und dankbar sein kannst: für die Sonne, die den Tag erwärmt, die Verkäuferin, die Dich besonders nett bedient hat, den Parkplatz direkt vor der Tür, der junge Mann, der Dir die Tür aufhält, ... Es gibt 1000 Gründe sich zu bedanken!

Erst die Dankbarkeit macht das Leben happymindmäßig.



Cathrin Kliefoth

4. Schritt: Rituale pflegen

Gute Rituale strukturieren unser Leben, vermitteln Beständigkeit in der Wiederholung und geben uns Anlass zur Vorfreude. Es ist sinnvoll sie zu pflegen. Da haben wir zum Beispiel die Feste im Laufe eines Jahres oder die Tagesmahlzeiten. Es gibt auch persönliche Rituale, wie zum Beispiel Tagebuchschreiben, die tägliche halbe Stunde Walking oder eine feste Zeit zum telefonieren mit den Eltern oder zum Austausch mit dem Partner.

Bei mir ist eines der festen Rituale zum Beispiel meine morgendliche Meditationseinheit.

Diese Rituale heben auf Dauer unser Glücksgefühl.

Im Anhang sende ich Dir eine grandiose Möglichkeit für Dein persönliches Happyday-Ritual. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie gut diese Glücksquelle funktioniert, denn ich habe sie selber lange genutzt und so verinnerlicht.

Eine Kundin, die ich über Monate hin begleiten durfte hat sich ebenso in dieses Ritual verliebt. Sie hat damit so gute Erfolge erzielt, dass sie es für sich beibehalten und ein eigens dafür vorgesehenes Büchlein organisiert hat.

Als wir uns kennen lernten war ihr Leben total chaotisch. Vieles war im Umbruch, ihre Arbeitssituation war

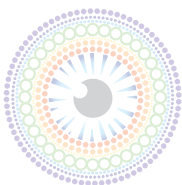
unbefriedigend, dazu kam ein angespanntes Verhältnis zu einem ihr nahe stehenden Menschen und sie fühlte sich hilflos und müde diesen Umständen gegenüber stehend. Sie wünschte sich eine Veränderung und hatte keine Idee.

So begannen wir mit dem Mentoring. Dazu bekam sie die Aufgabe das Happy-Mind-Ritual täglich für sich zu nutzen. Wie gesagt, sie hat dieses Ritual beibehalten, weil es kurzweilig und gewinnbringend ist.

Jetzt hast auch Du die Möglichkeit, Dich für die kommenden vier Wochen selber zu coachen und zu trainieren.



Rituale sind wie ein steter Tropfen der Erinnerung.



Cathrin Kliefoth

Ich kann Dir nur empfehlen dieses Ritual konstant und regelmäßig für Dich zu nutzen um Dich langfristig erfolgreich auf das zu fokussieren, was Du willst und jeden einzelnen Tag feiern zu können.

So stellt sich unmittelbar emotionale Balance in Deinem Leben ein. Gleichzeitig erfährst Du, dass wir selbst in der Lage sind, diese gewünschten Glückszustände herzustellen und bewusst zu beeinflussen. Dankbarkeit spielt dabei eine wichtige Rolle.

Die positiven Emotionen erweitern unsere Kapazitäten und steigern binnen kurzer Zeit unsere Happy-Mind-Qualität.

**Es ist nämlich so, dass wir,
jeder von uns,
jeden Tag 86.400 Sekunden
Leben geschenkt bekommen – mach was draus!**

Ich wünsche Dir viel Spaß dabei!

Drucke Dir die folgende Seite „Happyday-Ritual“ aus und starte am Morgen des nächsten Tages.

Am besten übst Du das 28 Tage lang und noch besser sind 3 Monate. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Gehirn mindestens diese 28-Tages-Zeitspanne braucht um neue Prozesse zu integrieren. Schon nach drei

Monaten der regelmäßigen Ausführung stellt sich ein konstantes Gefühl der Zufriedenheit ein.

Aufwendig? Nein, es kostet Dich vielleicht zehn Minuten Deiner Zeit. 5 Minuten morgens und 5 Minuten abends.

Ein weiterer schöner Nebeneffekt ist, dass auf diese Art und Weise wie eine Art Tagebuch entsteht, ein schönes Erinnerungsstück für Dich.

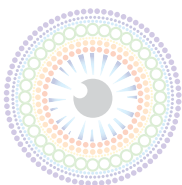


Starte durch, indem Du Dich morgens katzenmäßig im Bett rekelst und beim wach werden den Tag gedanklich oder laut begrüßt.

Fokussiere Dich auf diesen wunderbaren Tag, Du hast ihn bereits begrüßt und nun sitzt Du vielleicht am Frühstückstisch oder vorm Schreibtisch und genießt Deinen Tee/ frischen Café/ O-Saft whatever...

Halte Dir die Seite „Happyday-Ritual“ ausgedruckt bereit und beginne:

**„HALLO LIEBER
TAG, SCHÖN,
DASS DU DA BIST
UND ICH FREUE
MICH, DICH HEUTE
FEIERN ZU DÜRFEN!“**



Cathrin Kliefoth

Wovon träume ich/ Meine große Wunschvision

(wöchentlich/ monatlich/ zeitlebens)

Frage Dich, was will ich in meinem Leben erreichen, was ist mir wichtig und wofür schlägt mein Herz? Das kann ein naheliegender Traum sein, dass kann auch etwas sein, worauf Du Dich über einen Zeitraum hin bewegst.

Wie oben geschrieben: Lenke die Konzentration auf das Positive, das, wo Du hin willst und führe es Dir regelmäßig vor Augen. Mach diese Traumbilder groß und tauche ein in die damit verbundenen Gefühle. Ein paar Stichworte reichen hier aus.

Heutiges Tagesziel

(Das kann an diesem Tag komplett erreicht werden oder Dich Deiner großen Wunschvision näher bringen)

Wie möchtest Du diesen entzückenden Tag gestalten? Was möchtest Du heute erreichen?

Finde täglich 3-4 Ziele, die Du Dir morgens kurz notierst. Das dürfen kleine Ziele sein, muss nichts großes sein und kann auch ein Schritt auf dem Weg zu Deiner Zielvision sein.

Sobald Du ein Ziel real erreicht hast, sei es noch so klein oder groß, darfst Du Dich darüber freuen. Wenn es Dir gut tut, kannst Du es auch schriftlich abhaken „check“ – einige mögen das!

Jedes erreichte Ziel ist es wert gefeiert zu werden. Es gibt viele psychologische und neurologische Studien darüber.

Die erzeugte Energie wird entsprechend wirken =)

Was ich heute gelernt habe

Diese Notizen kannst Du Dir am Abend machen.

Hier darfst Du Deinen Tag bewusst Revue passieren lassen und Dich daran erinnern, was Du heute gelernt hast.

Was kannst Du aus diesem Tag mitnehmen?

Was hast Du gewonnen?

Was hat er Dir gezeigt?

Um welche Erfahrung bist Du reicher geworden?

Es ist nämlich so, dass wir im Leben ganz viel Feedback bekommen. Alles, was geschieht, ob wir es nun mögen oder nicht, ist Feedback. Drum ist es sinnvoll dafür aufmerksam zu sein. Schärfe Deinen Blick dafür.

Heute Abend bin ich dankbar für

Und was kannst Du heute alles feiern?

Mach ein Spiel daraus: finde jeden Tag so vieles, wie möglich, worüber Du froh und dankbar sein kannst und schreibe es stichpunktartig auf.

Wichtig ist, dass Du Dich bewusst nur an die schönen Ereignisse erinnerst und jeden Abend mindestens drei Punkte notierst!

Welche wunderschönen Erfahrungen liegen hinter Dir?

Sie können von großer und kleiner Bedeutung sein.

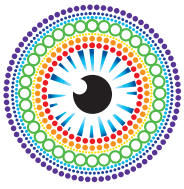
Du hast jeden Tag ein Date mit einem einmaligen Menschen und dieser Mensch bist DU!!!!

Was für ein Geschenk!

Und Du bekommst einen einmaligen Tag dazu geschenkt.

Mach was draus und lass uns zusammen das Leben feiern!!!!

Deine Happy Mind Mentorin



Heutiges Datum

Meine große Wunschvision

(wöchentlich, monatlich, zeitlebens)

„GEHE zuversichtlich in die Richtung DEINER TRÄUME.
LEBE das LEBEN, was Du Dir vorstellst.“

Henry David Thoreau

Heutiges Tagesziel

(kann an diesem Tag erreicht werden oder ein Schritt zur großen Wunschvision sein)

1.

2.

3.

Was ich heute gelernt habe

Heute Abend bin ich dankbar für:

1.

2.

3.
