



**„EIN FÜHLEND
HERZ IST DER
EDELSTE
REICHTUM.“**

JEAN PAUL

ICH LIEBE DAS LEBEN

10 SCHRITTE AUF DEINEM WEG ZU MEHR LEBENSFREUDE

- Werde dir klar darüber, was Liebe im Gesamten für dich bedeutet. Wie definierst du sie? Und was heißt es für dich zu lieben? Lege eine Definition für dich fest, damit du eine Grundlage und einen Ausgangspunkt für diese Reise hast.
- Frage dich selbst, wie viel Glück und Zufriedenheit du in deinem Leben hast und wie viel du gerne noch integrieren möchtest? Was kannst du dazu selbst beitragen? Glück und Zufriedenheit sind die Essenzen, die deine Lebensqualität steigern und das Leben für dich lebenswert machen werden. Stärke dein Bewusstsein für die schönen Augenblicke des Lebens.
- Lerne, ein Ende zu akzeptieren. Wo etwas endet, beginnt stets etwas Neues. Neuanfänge sind nicht immer positiv oder negativ, aber sie bringen dich stets voran und weiter zu dir selbst, wenn du lernst, sie kommen und gehen zu lassen. Halte nicht krampfhaft fest, was nicht bei dir sein will. Nutze stattdessen diese Energie für dein eigenes Wohlbefinden.
- Lege fest, was Selbstliebe für dich bedeutet und lerne, dass sie essentiell ist. Mit ihr kommen Akzeptanz, Kraft und Wohlbefinden sowie ein gesundes Selbstvertrauen.
- Überlege, ob du in einem Bereich einen Mangel an (Selbst-) Liebe feststellen kannst. Falls ja, woran machst du ihn fest und wie kannst du ihn beheben? Vergiss nicht, dass diese Dinge ganz allein in deiner Macht liegen und du sie jederzeit ändern kannst, sofern du das möchtest.
- Lerne dich selbst kennen um dich in dich selbst zu verlieben. So setzt du gleichzeitig gesunde und notwendige Grenzen. Tools wie eine Stärken-Schwächen-Analyse sind hilfreich und können dir eine Stütze bei der Suche nach dir selbst sein.
- Lerne, dass selbst das beste Leben nicht nur aus Höhenflügen besteht und versuche mit lebensverändernden Ereignissen achtsam und ruhig umzugehen. Nicht immer sind es einschneidende Augenblicke – es können auch Kleinigkeiten sein, die sich summieren und dich schließlich aus der Bahn werfen.
- Erkenne, dass du jede Krise überwinden kannst und sogar eine gewisse Melancholie dir ein Helfer sein kann. An solchen trüben Tagen kannst du dir Zeit für dich selbst nehmen und tun ,was immer dir gut tut. Halte trotz allem deinen Kopf oben, damit du nicht in dieser Melancholie versinkst – aber lüge dir auch nicht das Blaue vom Himmel. Sieh die Dinge zuversichtlich und lerne mit Herausforderungen umzugehen.
- Reiß deine noch bestehenden Mauern ein, denn sie halten dich davon ab, dein volles Potenzial zu entfalten und dein Leben in vollen Zügen und in bester Qualität zu genießen. Nimm die negativen Seiten an und akzeptiere sie als den Spiegel des Lichts.
- Lerne Vergebung zu üben – dir und auch anderen gegenüber. Vertraue dann in dich selbst und in dein Leben – es wird sich alles fügen und gut werden. Gib dem Leben einen kleinen Vertrauensvorschuss.