

7 Stimmungsaufheller für den täglichen Gebrauch

Bei Anwendungen häufiger als einmal pro Tag zeigen sich keine negativen Nebenwirkungen!

1. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf etwas, was Ihnen Freude bereitet, weil es (oder sie oder er) so schön, oder so faszinierend, oder so wohltuend ist! Worauf wir den Scheinwerferstrahl unserer Aufmerksamkeit richten, das verstärkt sich in unserer Erfahrung. Warum nicht das Positive suchen, statt die Augen davor zu verschliessen? Eine bunter Herbstbaum, ein duftender Kaffee, ein warmes Lächeln, eine originelle Idee, eine elegante Problemlösung ...! Die Welt ist voller Gelegenheiten, sich zu erfreuen!
2. Lachen Sie über irgendetwas, und sei es über Sie selbst! Betrachten Sie die Dinge, die Sie erleben, von der komischen Seite! Wer nichts zum Lachen hat, der hat wahrlich nichts zu lachen. Machen Sie Witze und freuen Sie sich über den Humor anderer. Im Zweifelsfalle schauen Sie sich einen lustigen Film an (z.B. den neuesten Woody Allen: To Rome with Love).
A good laugh a day keeps the doctor away!
3. Machen Sie irgendetwas aus voller Lust, Liebe und Leidenschaft, obwohl Sie damit eigentlich nur eine Pflicht erfüllen! Seine Pflichten zu erfüllen, macht bestenfalls zufrieden, schlimmstenfalls selbstzufrieden. Und wo bleibt die Freude, die Lebendigkeit, das Herzblut? Seien Sie bei irgendeiner Tätigkeit, beruflich oder privat, innerlich voll dabei und voll im Saft! Bei blosser Pflichterfüllung vertrocknen Sie!
4. Geben Sie sich irgendein Goodie, und zeigen sich damit, dass Sie Ihr bester Freund sind! Niemand weiss im Moment besser als Sie, was Sie gerade jetzt gern haben und was Ihnen gerade jetzt gut tun würde: ein Spaziergang im Park, ein gutes Glas Wein, ein leckeres Stück Kuchen, ein Ohrenschaus (Ihr musikalisches Lieblingsstück)? Was immer es ist, gönnen Sie es sich und geniessen Sie es!
5. Sagen Sie für irgendetwas innerlich „Danke!“, denn Dankbarkeit ist Nektar für die Seele! Selbst der schlimmste Tag wird etwas bringen, wofür man dankbar sein kann - und soll! Dann ist ein tiefer Atemzug mit einem „Danke!“ (zu wem auch immer) angezeigt. Keine Gelegenheit gehabt? Momente für Dankbarkeit verpasst? Dann vor dem Einschlafen den Tag noch einmal Revue passieren lassen und Atemzüge der Dankbarkeit nachholen. Ihre Schlafqualität wird davon ganz bestimmt profitieren.
6. Sprechen Sie mit einem Menschen, den Sie wirklich mögen, und nicht deshalb, weil Sie aus aktuellem Anlass unbedingt mit ihm oder ihr sprechen müssen. Geschäftlich und privat haben wir ständig mit Menschen zu tun, gleichgültig, ob sie uns sympathisch sind oder nicht, einfach weil die Aufgabe oder Situation es erfordert. Oft nehmen uns diese Kontakte mehr Energie als sie uns geben. Gönnen Sie sich eine echte Begegnung, und sei es nur am Telefon, mit einem Menschen, den Sie um seiner selbst willen schätzen! Es wird Sie beide bereichern!
7. Tun Sie irgendjemandem etwas zuliebe aus Liebe, und nicht, weil Sie nett und anständig erscheinen wollen! Mit Anstand allein können Sie niemandes Herz erwärmen, auch Ihr eigenes nicht. Gefälligkeiten aus Berechnung? Werden meist als solche durchschaut und vielleicht auch – ebenso berechnend – zurückgezahlt. Vielleicht aber auch nicht, und dann geht die Rechnung nicht auf. Wenn man aber von Herz zu Herz gibt, einfach so, aus Freude am Geben, dann lachen zwei Herzen, eine echte Win-Win-Situation! Gelegenheiten dazu bieten sich zuhauf: in der Familie, im beruflichen Umfeld, ja sogar mit Wildfremden