

Steigere deine Lebensqualität

Wenn du also mit deinem täglichen Streben eher das Gegenteil von Lebensqualität erreichst, solltest du das, was du jeden Tag tust, mal in Frage stellen!

Mein Wirken bezeichne ich übrigens als "Persönlichkeitsentwicklung" - uns dahin zu entwickeln, dass wir glücklich und zufrieden sind. Und das hat immer mit uns persönlich zu tun.

Die gute Botschaft ist:

Wir haben es in der Hand.

Wir können jederzeit etwas in unserem Leben verändern!

Hier meine 6 Tipps, um deine Lebensqualität zu steigern:

1. Zufriedenheit ist ein wichtiger Faktor für eine hohe Lebensqualität

Wie kannst du also zufriedener sein?

Das ist stark abhängig von dem, was du dir selbst vorstellst wie dein Leben sein soll - welche Bedingungen du an dein Leben stellst.

Weniger Bedingungen an dein Leben zu stellen bedeutet oft mehr Zufriedenheit.

Was brauchst du wirklich, um zufrieden zu sein?

2. Eng im Zusammenhang mit der Zufriedenheit steht die Dankbarkeit

Dankbare Menschen sind zufriedener und empfinden eine höhere Lebensqualität.

Statt immer mehr erreichen und haben zu wollen und den Fokus darauf zu richten, was dir vielleicht noch fehlt, schaue einfach mal mehr auf das, was alles da ist!

Vergleiche dich nicht mit anderen. Ich kenne viele "arme Reiche", die einsam und frustriert sind, schlechte Beziehungen haben und kein glückliches Leben führen.

Wir blicken nie ganz dahinter... wir sollten uns deshalb nicht vergleichen, sondern zusehen, dass wir selbst glücklich sind.

"Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält."

(Seneca)

Mache dir bewusst, was du schon alles in deinem Leben getan und erreicht hast.

Es gibt ganz bestimmt sehr viele Dinge, auf die du stolz - und wofür du dankbar sein kannst!

3. Gesundheit!

Achte auf deine Gesundheit!

Sie ist eine so entscheidende Grundlage für eine hohe Lebensqualität.

Diese 3 Punkte dienen einer guten Gesundheit:

gönne dir ausreichend Ruhe und Entspannung

sorge für eine gute, energiereiche Ernährung

gehe raus, bewege dich und treibe regelmäßig etwas Sport

4. Setze dir Ziele, die dich begeistern

Menschen, die kein klares Ziel haben, empfinden weniger Sinn.

Am besten setzen wir uns Ziele, die uns Freude machen und uns erfüllen.

Dann sind wir wie ein Kind, das im Sandkasten spielt und die Zeit vergisst, weil es einfach eine gute Zeit hat.

Welches Ziel, das dich begeistert und dir Freude macht, hast du

möglicherweise etwas aus den Augen verloren?

5. Ausgleich

Wir sind heute extrem vielen Informationen und Möglichkeiten ausgesetzt.

Unser Unterbewusstsein braucht Zeit, um die vielen Eindrücke jeden Tag zu verarbeiten.

Deshalb ist es wichtig, sich immer wieder kleine Auszeiten zu gönnen, in denen man mal nichts tut - einfach den Augenblick genießt - etwas Zeit ganz für dich - einfach sein - ohne irgendetwas zu wollen.

Indem du dir regelmäßig kleine Auszeiten gönnst, findest du mehr Klarheit, triffst bessere Entscheidungen und wirkst so positiv auf deine Lebensqualität ein.

6. Dein Umfeld - die Menschen in deinem Leben

Die Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen, prägen unser Leben erheblich mit.

Indem du dich mit positiven Menschen umgibst, die du magst, ist dein Leben glücklicher:

gute Gespräche, gemeinsam etwas essen und trinken, Spaß haben...

Also: Schenke den Menschen, die du liebst, deine Aufmerksamkeit und verbringe Zeit mit ihnen!

Achte auf dich!