

GLÜCK ist wie ein Regenbogen

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Glück ist wie ein Regenbogen, immer fern - aber schön anzusehen. Man kann aber die Bedingungen dafür schaffen.

Dankbarkeit pflegen

Studien zeigen, dass die Konzentration auf die positiven Aspekte des Lebens zu mehr Glück führen kann.

Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch, in dem Sie alle zwei Tage Situationen und Menschen auflisten, für die Sie dankbar sind. Versuchen Sie auch bewusst, anderen gegenüber Dankbarkeit zu zeigen.

Ein Blick in das Dankbarkeitstagebuch macht auch dunkle Tage wieder heller.



▼ Soziale Beziehungen machen glücklich und verlängern das Leben. Wer sein Leben mit anderen teilen kann, hat mehr davon.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Tun Sie, was Ihnen Spaß macht!

Die Zeit, die Ihnen neben der Arbeit bleibt, sollte Ihnen Freude und Erfüllung bringen. Gehen Sie Hobbys und Interessen nach, die Sie fordern und fördern.

Eine zwanzigstündige Fernsehsendung kann unterhaltsam sein, aber macht sie Sie glücklich, bereitet sie Ihnen Freude und erfüllt sie Sie?

Aktivitäten, die Sie mit Leidenschaft ausüben, können Sie glücklicher und zufriedener machen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Aktivitäten in Ihrer täglichen oder wöchentlichen Routine und entdecken Sie neue Interessen, damit das Leben spannend und erfüllend bleibt.

Freundschaften pflegen

Tragfähige, unterstützende Beziehungen sind entscheidend für Glück und ein langes Leben. Versuchen Sie, sinnstiftende Beziehungen zu Freunden, Familie und Kollegen aufzubauen und zu pflegen.

Planen Sie regelmäßige Treffen ein, auch wenn es im Alltag schwierig ist. Meist ist es umso schöner, wenn man sich trifft. Bieten Sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung an und seien Sie offen für neue Freundschaften.

Seien Sie gut zu sich selbst!

Manchmal reden wir mit uns selbst so, wie wir es keinem anderen erlauben würden. Im Umgang mit anderen sind wir oft freundlicher und verständnisvoller. Erkennen Sie an, dass jeder Mensch Fehler macht und vor Herausforderungen steht.

Bringen Sie sich selbst das gleiche Mitgefühl entgegen, das Sie einem Freund entgegenbringen würden. Anstatt sich selbst zu bestrafen, umarmen Sie sich, denn auch Sie sind ein Mensch, der Fehler macht und Fehler machen darf.

NUR WER DEN REGEN KENNT, KANN DIE SONNE SCHÄTZEN. GLÜCK KANN KEIN DAUERZUSTAND SEIN, ABER MAN HAT VIELE MÖGLICHKEITEN, DIE BEDINGUNGEN DAFÜR ZU SCHAFFEN. NOCH MEHR PRAKTISCHE TIPPS ERFAHREN SIE IN MEINEM WORKSHOP.

Achten Sie auf sich selbst

Achten Sie auf Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Dazu gehören ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung

und Zeit für Entspannung und Stressabbau.

Tragen Sie die Zeiten für Ihre Selbstfürsorge fest in Ihren Kalender ein und verteidigen Sie diese Zeiten genauso wie das Gespräch mit Ihrem Chef über die Gehaltserhöhung.

Wenn Sie der Selbstfürsorge Priorität einräumen, können Sie Ihre Widerstandskraft stärken und eine positive Einstellung bewahren. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: www.atrost.de

