

35 Dinge, die glücklich machen.

Wir müssen es uns einfach nur einmal klar machen, denn viele Glücksanlässe werden einfach von uns übersehen.

| | | |
|--|--|--|
| Lachen, bis der Bauch wehtut, | eine riesige Portion Eis essen (ohne schlechtes Gewissen!), | am Rand eines Feldes voller Sonnenblumen stehen, |
| ein Kurzurlaub, | eine zärtliche Partnerschaftsmassage, | Geld für einen guten Zweck zu spenden, |
| ein Erfolgserlebnis feiern, | in einer Hängematte liegen und schaukeln, | wenn es draußen kalt ist, im Warmen mit einer heißen Schokolade (oder Tee) sitzen, |
| sich zu zweit in ein frischbezogenes Bett kuscheln, | eine liebevolle Umarmung, von jemanden, der einen wirklich liebt, | die Geburt eines Kindes oder eines Tieres miterleben, |
| Kinder lachen sehen, | im Frühling den ersten Krokus blühen zu sehen, | Fotos aus glücklichen Zeiten anschauen, |
| ein Lieblingsbuch noch einmal lesen oder einen Lieblingsfilm noch einmal zu sehen, | sich einfach den süßen Stoffteddy oder die tolle Digitalkamera selbst zu schenken, | auf die eigenen Erfolge zurückzuschauen, |
| ein Spaziergang im Wald und die Natur dort mit allen Sinnen aufzunehmen, | ein Ziel zu erreichen, | sich ehrenamtlich zu engagieren, |
| ein fauler Abend im Bett, | ein ausgiebiges Frühstück in einem netten Café, | zu sehen, wie eine selbst gezogene Pflanze wächst und gedeiht, |
| etwas richtig gut geschafft zu haben, | sich mit jemanden in seiner Muttersprache unterhalten zu können, | etwas Kompliziertes endlich doch zu verstehen, |
| bei Regen mit Sonnenschein nach einem Regenbogen zu suchen, | über einen Floh- oder Weihnachtsmarkt zu schlendern und sich selbst etwas Schönes zu gönnen, | einen Sonnenaufgang zu beobachten, |
| am Abend auf einen erfüllten Tag zurückzublicken, | mal wieder wie ein Kind schaukeln oder rutschen, | jemanden in die Arme zu schließen, den man lange nicht gesehen hat. |
| etwas Verlorengeglaubtes wiederzufinden, | ein Spaziergang im Regen mit Kleidung, durch die Sie ganz trocken bleiben, | Und was macht Sie noch glücklich? |

35 Gründe, dankbar zu sein:

Dankbarkeit ist ein pures Glücksgefühl. Zu erkennen, was man alles Wundervolles in seinem Leben hat und erleben darf sowie es auch wertzuschätzen, ist ein sicherer Weg, um zufriedener zu werden. Dankbar sein...

| | | |
|---|---|---|
| dafür, dass Sie den Gesang der Vögel hören können, | für alles, was Sie lernen durften, | gut und reichlich zu essen zu haben, |
| für Ihr warmes, weiches Bett, | für Ihren wunderbaren Körper, der Ihnen Bewegung ermöglicht, | für gute Freunde, |
| für Erkenntnisse, die Sie sammeln konnte, | dafür, keine Schmerzen zu haben, | in einem freien Land zu leben, |
| für die Möglichkeit, hier im Internet unendlich viel Wissen zu finden und Kontakte zu Menschen in aller Welt knüpfen zu können, | für Ihr Dasein - jetzt und hier, | dass Sie die Sonne auf Ihrer Haut spüren können |
| für jede Blume, die Sie mit ihren Farben erfreut, | für ein Lächeln, das Ihnen jemand schenkt, | für Herausforderungen, die Sie gemeistert haben, |
| für die Liebe, die Ihnen jemand schenkt, | dafür, dass Ihnen jemand zuhört, | für all die Ideen, die Sie bekommen, |
| für die vielen Dinge, über die Sie lachen können, | dafür, dass Sie den Wolken beim Fangenspielen zusehen können, | für Ihre gemütliche Wohnung, Ihr schönes Haus |
| für die vielen Möglichkeiten, sich fortzubilden und weiterentwickeln zu können, | für Reisen, die Sie gemacht haben, | für Dinge, die Sie in Kontakt mit Ihren Gefühlen bringen, |
| für die kleinen und großen Geschenke anderer Menschen, | dafür, dass jemand Ihre Meinung hören will und wert schätzt, | für die Anerkennung, die Sie von jemanden gezeigt bekommen, |
| dafür, selbst entscheiden zu können, | für das Vertrauen, das Ihnen jemand schenkt, | für jede Horizonterweiterung, |
| dafür, dass Sie eine Familie haben, | dafür, dass es in diesem Land ein Sozialnetz gibt, das Sie im Notfall auffängt, | für Chancen, die Sie noch einmal bekommen haben, |
| die Möglichkeit zu haben, so vieles ausprobieren zu können: Speisen, Aktivitäten, Hobbys usw., | dafür dass es so viele Sachen gibt, für die man dankbar sein kann. | Und für was können Sie noch dankbar sein? |