

Welcher gute Gedanke über dich kann dir dabei helfen, dich deutlich besser zu fühlen?

Welche Aktivitäten sorgen im Alltag dafür, dass du dich währenddessen oder hinterher richtig gut fühlst? Welche Aktivitäten entspannen dich oder zaubern dir ein Lächeln ins Gesicht? Eine Massage oder ein sprudelndes Fußbad nach einem anstrengenden Arbeitstag, eine intensive Sporteinheit, ein gutes Essen mit deinen Lieblingsmenschen oder ein Spaziergang im Wald? Liste alle Aktivitäten auf, auch wenn du aktuell (oder grundsätzlich) dafür zu wenig Zeit oder Ruhe hast oder du dir diese Dinge aktuell nicht leisten kannst. Welche Aktivitäten tun dir richtig gut?

Baue diese eben von dir notierten Aktivitäten so oft es geht in deinen Alltag ein, vor allem dann, wenn du das Gefühl hast, dass du dafür keine Zeit hast. Denke daran, dass all diese Dinge dazu beitragen, dass du dich gut fühlst. Du hast es verdient, dass es dir gut geht, aber du musst selbst dafür sorgen, denn dein Umfeld ist nicht dafür verantwortlich. Du kannst dir aktuell keine Massage leisten? Lasse sie dir zum Geburtstag schenken. Du hast keine Zeit für eine Wellness-Behandlung? Gönn dir wenigstens zu Hause nach einem anstrengenden Tag eine Gesichtsmaske. Du hast keine Zeit für einen Waldspaziergang? Dann mache wenigstens eine Gedankenreise durch den Wald. Notfalls probiere es mit einem virtuellen Spaziergang. Dazu findest du sicher online das eine oder andere Video. Tue dir selbst so oft du kannst etwas Gutes.

Welche Gerüche magst du besonders gerne riechen? Welche Gerüche wecken positive Erinnerungen oder sorgen dafür, dass du dich entspannst?

Umgeb dich so oft es geht mit den Gerüchen, die dir guttun. Vielleicht gib es sie ja als Duftöl oder Duftkerze.

Welche Geräusche hörst du besonders gerne? Meeresrauschen, Vogelgezwitscher, das Schnurren deiner Katze oder vielleicht das Lachen deiner Kinder? Vielleicht ist es auch die Abstinenz von Geräuschen, also absolute Stille.

Umgeb dich so oft es geht mit den Geräuschen, die dir guttun. Vielleicht gibt es sie als Audiodatei, so dass du sie leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

Welche Farben magst du besonders gerne? Welche Farben haben eine beruhigende Wirkung auf dich und welche eine aktivierende Wirkung?

Beruhigende Farben:

Aktivierende Farben:

Hole dir diese Farben so viel du kannst in dein Leben. Wenn grün dich beruhigt, könntest du beispielsweise deine Wohnung mit grünen Accessoires dekorieren. Wenn du nervös bist, trage ein grünes Oberteil oder ein grünes Halstuch. Ist türkis eine Farbe, die dich aktiviert, dekoriere deinen Arbeitsplatz mit türkisfarbenen Accessoires und trage den türkisen Pullover an einem Tag, an dem du müde und erschöpft bist.