



TRIUNITY

Internationale Akademie für
holistisches Bewusstsein

12-Tage Online-Challenge

„Erkenne dich selbst und erobere die Welt“

25.11.2023

Diamanten für ein sinnerfülltes Leben #6



Heute schon gelacht?

Bist du schon mal über den Tipp gestolpert, ruhig auch mal zu lachen oder zu lächeln,
wenn dir eigentlich nicht danach ist?

Die schiere Bewegung der Lachmuskulatur löst bereits positive Gefühle in uns aus.

Dein Lachen signalisiert dem Gehirn, dass du glücklich bist.

Möglicherweise kommst du dir durch das grundlose Lachen aber auch so lächerlich vor, dass du darüber tatsächlich lachen musst ...

Weißt du aber auch, was noch besser funktioniert, dich zum Lachen zu bringen?

Sorge dafür, dass du etwas zum Lachen hast.



TRIUNITY

Internationale Akademie für
holistisches Bewusstsein

Statt dich also traurig fünf Minuten vor dem Spiegel anzugrinsen und darauf zu hoffen, dass es dich glücklich macht, investiere diese fünf Minuten lieber in etwas, von dem du sicher weißt, dass es dich glücklich macht ... z.B. Kuscheln mit deinen Liebsten; das Hören oder Singen deines Lieblingssongs, Tanzen, eine Wunsch-Collage anfertigen; eine lange Liste mit mind. 50 Dingen schreiben: Wofür ich wirklich dankbar bin; ein lustiges Video sehen etc.

Das Erleben positiver Gefühle, wie Freude, Heiterkeit, Dankbarkeit oder Liebe, ist immer mit der Ausschüttung von Glückshormonen verbunden, die stresslösend wirken und z.B. auch gut für unser Herz und die Gefäße sind. Diese Dosis Gesundheit solltest du dir täglich gönnen.

Und nun die alles entscheidende Frage: Hast du heute schon gelacht?

Wenn nicht, was kannst du gleich jetzt tun, um dir ein kleines bisschen Freude zu schenken?

Bitte mach dir kurz Gedanken und beantworte dann folgende Fragen:

1. Was trägt dazu bei, deine Energie und deine Schwingungsfrequenz zu erhöhen?

(Du solltest hier mindestens 20 Dinge finden und aufschreiben - gerne auch mehr)



TRIUNITY

Internationale Akademie für
holistisches Bewusstsein

2. Denke einmal kurz über dein zukünftiges Leben nach: Was möchtest du auf jeden Fall noch erlebt, getan oder erreicht haben - bevor du eines Tages "den Löffel abgibst"?

Eine derartige Liste nennt man in der Erfolgspsychologie eine "Bucket-List" - aus dem Englischen „kick the bucket“ - was frei übersetzt in etwa bedeutet: "Den Löffel abgeben". Daher nennt man so eine Liste im Deutschen auch gerne die "Löffelliste". Diese beinhaltet also einige besondere Dinge, die man idealerweise im restlichen Leben gerne noch tun, erleben oder erreichen möchte ... weil man es sich so schön, so verrückt, so abenteuerlich, so faszinierend oder auch so romantisch vorstellt?

Und nun bist du dran - viel Freude am Schreiben deiner Löffel-Liste.

Meine Löffel-Liste

**Was ich in meinem restlichen Leben idealerweise noch gerne tun, erleben,
erfahren oder erreichen möchte:**

Wir danken dir aus ganzem Herzen und wünsche dir viel Energie und Freude bei der Umsetzung.

In liebevoller Verbundenheit

Dieter Weiner

Alexandra Wurlitzer