

So denken Sie sich glücklich...

Je mehr tolle angenehme Gefühle Sie in Ihrem Leben empfinden, desto höher ist Ihre Lebensqualität.

Wenn Sie ein tolles Erlebnis haben, fühlen Sie sich gut, Sie könnten die Welt umarmen...

Die Qualität Ihres Lebens erhöht sich also zu dem Masse, wie Sie gute Gefühle empfinden.

Je mehr gute Gefühle, je höher die Lebensqualität.

Je mehr schöne Erlebnisse, je höher die Lebensqualität.

Im Umkehrschluss heisst das:

Je weniger negative Gefühle Sie empfinden, je höher ist Ihre Lebensqualität.

Je weniger negative Erlebnisse Sie haben, desto höher ist Ihre Lebensqualität.

Wenn Sie beginnen, die kleinen und grossen Ereignisse ihres Tages bewusst zu betrachten und genau darauf zu achten, welche Gedanken Sie über jedes einzelne Ereignis denken, werden Sie feststellen, dass Sie jederzeit einem zuerst unangenehm erscheinendem Ereignis auch eine positive, optimistische Bedeutung geben können.

Praxis:

Wenn Sie ein Ereignis oder eine Situation in Ihrem Leben haben, in der Sie sich nicht wohl fühlen, stellen Sie sich diese Frage:

1. Erhöht diese Möglichkeit, wie ich gerade jetzt denke, die Qualität meines Lebens in diesem Moment?

Seien Sie sich im Klaren, dass Sie an einer Situation, die bereits passiert ist, nicht mehr ändern können.

Sich über eine Situation zu ärgern, zu sorgen oder ungute Gefühle zu empfinden, die bereits in der Vergangenheit liegt, ist nicht besonders intelligent.

Sie entscheiden in jedem Moment, welche Gedanken Sie denken. Die Gedanken, die Sie denken, lassen Sie entweder gut oder weniger gut fühlen.

Mit Ihren Gedanken bestimmen Sie die Qualität Ihres Lebens. Wählen Sie Ihre Gedanken bewusst und weise. Wählen Sie Ihre Gedanken bewusst so, dass die Folge Ihrer Gedanken gute Gefühle sind.

Marc Aurel:

Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen.

Nutzen sie die Fähigkeit, ihre eigenen Gedanken zu beobachten und zu jeder Zeit selbst zu bestimmen, welche Gedanken Sie denken und welche nicht.

Wählen Sie bewusst positive, optimistische Gedanken und machen Sie so das Beste aus jedem Moment ihres Leben.

Platz für Ihre Notizen:

