



# SO TUN ALS OB

## EIN GANZ BESONDERER EFFEKT

**Wenn wir unsere Stimmung, unser Haltung verändern, dann steigt unsere Energie. Wir schaffen Raum für mehr Erfolg. Lass die Spiele beginnen :-)**

- Gib dich energischer, als du dich gerade fühlst, das Resultat wird dich überraschen - > mehr Energie
- Lächle, auch wenn es dir nicht danach ist. Es verändert deine Hirnchemie und lässt deine Stimmung verbessern.
- Atme viel tiefer, so kommst du endlich dazu "ausatmen" zu können.
- Wenn es dir den Appetit verschläft, dann iss eine kleine, frische Leckerei. Dein System wird spüren, dass du es gut mit ihm meinst.
- Sei freundlich mit den Menschen auch wenn es dir gerade nicht darum ist. Wie du in den Wald hinein rufst hallt es zurück.
- Wenn du dich etwas "reicher" fühlen möchtest: Geh in ein schönes Lokal und lass dich verwöhnen. Trinke zum Beispiel ein Glas Champagner statt eines Proseccos.
- Kleider machen Leute, zieh dich gut an, wasche dein Auto, staubsauge es und lass es polieren. Dann betrachte dein Werk und freue dich daran.
- Nimm Haltung an. Lass deinen Kopf ganz oben auf deinem Hals. Aufrecht und gerade aus blicken. Du wirst dich gleich besser Fühlen. Das gilt natürlich auch beim sitzen :-).
- Gehe etwas schneller, und alles wird besser gehen.
- Sprich mit etwas lauter, achte auf deine Stimmlage.
- Klopf dir auch selbst auf die Schulter. Reibe deine Hände und lasse Selbstlob zu. Das macht dich glücklicher und fröhlicher.
- Summe, singe innerlich positive Melodien und Lieder. Komponier sie selber, wenn du noch keine kennst.
- Umgib dich mit positiven Menschen. Suche den Kontakt und miss nicht, wie oft du dich schon gemeldet hast. Es ist egal, es tut dir gut.
- Nun, gönnst du dir auch was? Siehst du dich als wichtigsten Menschen in deinem Leben. Beschenkst du dich auch mal? Wie wäre es mit ein SPA Tag, einer Ausstellung, einem Kurs, der nur Freude bereitet, mit Schiff fahren. Lege 10 % deine Einkommens zur Seite und das ab Jetzt (nur im Fall, wenn du glaubst, du könntest dir NICHTS leisten).
- Nimm dir frei und schenke dir Zeit. Die Zeit vergeht nicht aber dein Leben. ... und Morgen ist manchmal auch ein Tag um wieder arbeiten zu können.

Es geht darum, dass du dir wichtig sein sollst. Vielleicht ist das Gefühl "so zu tun" etwas eigenartig und fremd. Doch irgendwann, fühlt es sich natürlich an. Denn am Anfang... ist es immer ein klein wenig eigenartig. Sei gut zu dir!

Ursina