

Stellas Notizblock

- Meinen Autopiloten kennenlernen und ihm hin und wieder bewusst eine Auszeit verpassen
- Anker setzen, die positive Gefühle aus.
- Im Laufe des Tages immer wieder auf die Gegenwart und den Moment konzentrieren.
- Mein Pony (inneres Kind) auf die Weide führen (Pausen einlegen, Freiräume schaffen).
- Meine Leitwerte erforschen, um mich selbst und meine Reaktionen besser zu verstehen.
- Belastende Situationen aktiv angehen. Ärgere ich mich nur, bleiben sie, wie sie sind.
- Akzeptieren, dass Veränderungen zur Natur des Lebens gehören.
- Wer weiß, wofür das, was mir passiert, am Ende gut ist. Jede Medaille hat zwei Seiten.
- Kleine Rituale einführen, die mir Halt und Struktur in unruhigen Zeiten geben.
- Handele ich aus eigenem Antrieb heraus oder liegt der Ursprung im Außen?
- Meine Vorzüge entdecken. Ich werde niemals wie andere sein – und andere niemals wie ich.
- Kaufe ich etwas wirklich für mich oder nur, um andere zu beeindrucken?
- Nur das, worauf ich den Fokus lenke, sehe ich. Nur das, woran ich glaube, erreiche ich.
- Möchte ich lieber auf die positiven oder negativen Aspekte des Lebens schauen?
- Die Filterblase erkennen, in der ich lebe, und immer wieder bewusst aus ihr hinausblicken.
- Jeden noch so kleinen Schritt vorwärts als Erfolg feiern.
- Mut zum Unperfekten zulassen. Ich bin ein Mensch, kein Roboter.
- Die Ursache meiner Unzufriedenheit angehen, statt sie mit materiellen Dingen zu verdecken.
- Wofür bin ich dankbar? Alltägliche Glücksmomente festhalten.

Aus dem Buch »10 STORIES of life – Glückliche sein«

