



## Gesundheitstipps für den Weg zu Glück und Lebensfreude

- ☺ Einfach einmal *herzhaft lachen* – am besten mehrmals täglich!
- ☺ Umgib Dich so oft wie möglich mit *Menschen*, die Dir *gut tun*.
- ☺ *Bewege dich!* Bewegung macht glücklich.
- ☺ Versuche auch die *kleinen Freuden* im Alltag wahrzunehmen und zu genießen.
- ☺ Lerne *Achtsamkeit* und versuche im Hier und Jetzt präsent zu sein.
- ☺ *Nimm wahr*, was gut funktioniert, anstatt Dich auf Dinge zu stürzen, die falsch laufen.
- ☺ *Lobe Dich*, wenn Herausforderungen geschafft sind.
- ☺ Lass auch unangenehme Gefühle zu. Eine *positive Einstellung* bedeutet keinesfalls, dass man die Existenz von Problemen und Leiden leugnet.
- ☺ Schenke auch anderen Menschen ein Lächeln! *Freundlichkeit* erhöht das eigene Glück.
- ☺ Fördere Deine persönlichen „*Glücklichmacher*“: Engagement in Beziehungen oder Ehrenamt usw., die Pflege von Freundschaften und die Fähigkeit zu lieben und dem eigenen Handeln einen Sinn zu verleihen.