

Handmade by



Glückssaat

Inhalt:

31 Impulskärtchen

1 Bedienungsanleitung

2 Fragebögen zu deinem aktuellen
Glücksempfinden (einen für
vorher, einen für nachher)

Das Glück im Glas

30 Tage Glück

Dreißig Impulse aus der
Positiven Psychologie

Inspirationen für Glück und
Lebenszufriedenheit



Glückssaat

30 Tage Glück

DreiBig Impulse aus der Positiven Psychologie: Inspirationen für Glück und Lebenszufriedenheit

Glückforschung und Positive Psychologie wissen: Langfristiges Glück finden wir nicht im Materiellen. Echte Lebenszufriedenheit braucht eine passende innere Einstellung. Leider haben wir diese in der Schule nicht gelernt. Und auch von unseren Eltern und Großeltern haben die meisten von uns nur unzureichend erfahren, wie ein gutes, erfülltes, gelingendes Leben gelebt werden kann.

30 Tage Glück bietet einen Monat lang täglich neue Impulse, das eigene Glück aufzubauen, die eigene Lebenszufriedenheit wachsen zu lassen. Wie eine Glückssaat werden Samen gepflanzt, die sich langsam immer weiter entwickeln und weitere Kreise ziehen können.

30 Impulse ermöglichen Perspektivwechsel, fordern zum Nachdenken auf, regen dazu an, Routinen zu verlassen und Neues auszuprobieren. Und vor allem machen sie glücklich!

★ *Lächle heute fünf Menschen an, die du sonst vermutlich nicht anlächeln würdest. Finde heraus, was passiert.*

★ *Was kannst du besonders gut? Schreibe drei Dinge auf und lobe dich dafür mal so richtig.*

★ *Überlege dir, was dir wirklich Spaß macht. Schreibe fünf Dinge auf und tue heute mindestens eins davon. Wann könntest du die anderen vier Dinge mal wieder tun?*

Glücklich sein können wir trainieren wie einen Muskel. Je mehr schöne Erfahrungen und gute Gefühle im Gehirn verarbeitet werden, desto leichter empfinden wir Glück. *30 Tage Glück* regt dazu an, die Glückspfade in unserem Gehirn auszubauen. Daher spricht auch nichts dagegen, die 30 Impulse wieder und wieder zu verwenden. Und auch das gemeinsame Ausprobieren mit Freunden oder Familienmitgliedern erhöht den positiven Effekt.

„Willst du glücklich sein im Leben, dann sei es!“ (Leo Tolstoi)

30 Tage Glück ist ein hervorragender erster Schritt dahin!