

TAG 1

In stressigen Momenten solltest du dich auf deine Atmung konzentrieren, um negative Gefühle aus deinem Körper zu vertreiben. Achte besonders darauf, wie sich deine Brust bewegt, wie die kühle Luft in deine Nase strömt und wie die warme Luft deinen Körper wieder verlässt. Verfolge gedanklich den Weg, den dein Atem durch deinen Körper nimmt.

- Atme durch die Nase ein und zähle gedanklich bis 5
- Halte die Luft an und zähle gedanklich bis 4
- Atme dann durch die Nase aus und zähle gedanklich bis 5
- Wiederhole diese Atemtechnik 3-5 Mal

Diese Technik kannst du stets in Situationen anwenden, die bei dir Stress, Panik oder Unwohlsein auslösen. Solltest du mehr Wiederholungen benötigen, dann wiederhole diese Atemübung solange, bis du dich wieder entspannter fühlst.

TAG 2

Egal, was an diesem Tag passiert, versuche trotzdem eine positive Sache für dich zu finden. Alles im Leben hat einen bestimmten Grund und jede Situation hat ihre positiven und negativen Seiten. Fokussiere dich auf das Gute und versuche, auch im Negativen das Positive zu erkennen.

Greife zu einem Journal oder einem Blatt Papier und notiere deine positiven Erkenntnisse aus negativen Situationen. Falls du noch keinen positiven Aspekt erkennen kannst, warte ab und kehre dann zu deinem Journal zurück, wenn du etwas Positives aus dieser Erfahrung ziehen kannst.

TAG 3

Gehe durch die Stadt, den Park, das Einkaufszentrum oder die Schule und lächle fremde Menschen an. Achte auf ihre Reaktionen. Die meisten Menschen freuen sich darüber, was auch dich ein Stück fröhlicher stimmen wird.

Ein einfaches Lächeln kann oft wahre Wunder vollbringen.

TAG 4

Ab ins Grüne – gehe spazieren, treibe Sport an der frischen Luft, wandere oder genieße einfach die Natur. Achte auf die kleinen Dinge, die du auf deinem Weg entdecken kannst und versuche, die Schönheit der Natur auf dich wirken zu lassen.

Wusstest du:

Psychologisch gesehen wird Grün oft mit Harmonie, Balance und Sicherheit in Verbindung gebracht. Das Betrachten von Grün kann dir daher das Gefühl von Frieden und Geborgenheit geben und dich dabei unterstützen, dich entspannt und ausgeglichen zu fühlen.

TAG 5

Nimm dir Zeit für eine Meditation und konzentriere dich dabei nur auf dich selbst – in diesem Moment zählt nur deine eigene Person. Wenn du noch nie meditiert hast, dann lies dir im Anschluss diesen Artikel durch – Meditationsguide.

TAG 6

Versuche, anderen zu helfen – sei es deiner Familie, deinen Freunden und Freundinnen oder sogar Fremden. Unterstütze sie im Alltag und bereite jemandem eine Freude. Hilfsbereitschaft kann sich äußerst positiv auf deine Stimmung und generelle Verfassung auswirken.

TAG 7

Stelle dich vor deinen Spiegel und mache dir selbst ein Kompliment. Danach versuche, mindestens zwei Freunden oder Freundinnen, Familienmitgliedern oder Bekannten ebenfalls ein Kompliment zu machen. Jeder Mensch freut sich über nette Worte – besonders an miesen Tagen.

TAG 8

Lache viel, auch wenn es nur ein Fake-Lachen ist. Es führt letztendlich zum gleichen Ergebnis – nämlich zu mehr Freude und positiver Stimmung.

Freisetzung von Endorphinen

Lachen führt zur Freisetzung von Glückshormonen, die ein Gefühl des Wohlbefindens in dir erzeugen.

Stressabbau

Es reduziert deine Stresshormone wie Cortisol und fördert deine Muskelentspannung.

Stärkung des Immunsystems

Regelmäßiges Lachen kann die Produktion von Immunzellen erhöhen und deine allgemeine Gesundheit verbessern.

Verbesserung der Herzgesundheit

Lachen entspannt deine Blutgefäße, erhöht deinen Blutfluss und senkt deinen Blutdruck, was das Risiko von Herzkrankheiten verringert.

Soziale Bindung

Lachen stärkt deine Beziehungen und fördert ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und Gemeinschaft.

Also: LACHE.

TAG 9

Stelle dich wieder vor deinen Spiegel und sage dir selbst: "Heute wird ein schöner oder cooler Tag." Lasse dir diesen besonderen Tag nicht von irgendjemandem nehmen. Du möchtest einen schönen Tag haben, also wird er auch super schön werden. Your vibe attracts your tribe.

TAG 10

Vergleiche dich nicht mit anderen Menschen. Es ist unwichtig, wie Person XY aussieht, was sie bisher erreicht hat oder wie sie ihren Alltag lebt. Konzentriere dich stattdessen auf dein eigenes Wachstum und deine persönliche Entwicklung.

Notiere dir, was du an dir schätzt und was dich glücklich macht, auf dieser Welt zu sein. Betone deine positiven Eigenschaften und Merkmale, die du an dir magst. Wiederhole diese Übung gerne täglich, um dein Selbstbewusstsein zu stärken und deine Wertschätzung für dich selbst zu fördern

TAG 11

Mach eine Liste von positiven Dingen, die dir im Leben wichtig sind und einen besonderen Stellenwert haben. Überlege anschließend, was davon du bereits erreicht hast und an welchen Punkten du noch arbeiten möchtest.

TAG 12

Verbringe Zeit mit den Menschen, die dir am Herzen liegen – je öfter, desto besser. Auch ein Telefonat, Facetime-Anruf oder eine lange Sprachnachricht sind in diesem Fall förderlich.

TAG 13

Beginne damit jeden Tag etwas nur für dich zu machen – niemand in deinem Umkreis soll davon profitieren, nur du alleine.

TAG 14

Versuche, so viele Dinge wie möglich von den vergangenen 13 Tagen an einem Tag umzusetzen. Lache viel, verbringe Zeit mit netten Menschen, unterstütze deine Mitmenschen, meditiere und ermutige dich selbst vor dem Spiegel zu einem großartigen Tag.

Wenn du positiver durchs Leben gehen möchtest, hast du jede Sekunde die Möglichkeit, das Beste aus deinem Leben zu machen. Alles, was du tun musst, ist es zu wollen und ein wenig Zeit in dich selbst zu investieren.

NOTIERE DIR DEINE GEDANKEN

Falls du deine Notizen lieber digital festhalten möchtest, steht dir dieses Sheet hier zur Verfügung.

