

HEUTE IST MEIN TAG

Oh

~~Happy~~
Day



MEINEZEIT-ONLINE





Heute ist der erste Tag vom Rest Deines Lebens!

Wenn ich Menschen frage, wie der perfekte Tag in ihrem Leben aussieht, dann beginnen sie meist im Konjunktiv zu antworten.

„Dann hätte ich morgens genug Zeit, meinen Kaffee zu trinken und die Zeitung zu lesen.“

„Überhaupt wäre ich ausgeschlafen und nicht noch total müde, wenn der Wecker klingelt.“

„Ich müsste nicht hetzen, weil meine Kinder x tun und mein Mann y...“

„Meine Arbeit würde mir wieder Spaß machen, weil mein Chef... und meine Kollegin endlich...täte (oder nicht täte)...“

„Dann würde ich in Italien (Spanien, auf den Malediven...) leben und hätte jeden Tag Sonnenschein.“

„Ich hätte im Lotto gewonnen und bräuchte mir über die Rechnungen und die Miete keine Sorgen mehr zu machen.“

Wenn ich dann vorschlage, den Tag besser zu planen, den Mann um mehr Mitarbeit zu bitten, dem Chef und den Kolleginnen Verbesserungsvorschläge zu unterbreiten oder gar in das Traumland umzusiedeln, höre ich sofort Gründe, warum sich daran nichts ändern lässt oder warum das doch nun wirklich nicht geht, weil...

Hätte, hätte, Fahrradkette...

Wir machen so oft andere für unser Glück – oder mindestens für den nicht so perfekten Tag verantwortlich, dass wir uns all dem ausgeliefert fühlen.

Und dabei zwei Dinge aus den Augen verlieren:



Oh Happy Day!

1. Was kann ich selbst tun, um glücklich zu sein?

Was, um einen guten, ja einen nahezu perfekten Tag zu haben?

Was gehört für mich denn eigentlich dazu, zu einem perfekten Tag?

Ist es tatsächlich der große Wurf – der Lottogewinn oder das Haus in der Toskana?

Oder geht es auch eine Nummer kleiner?

Mal auszuschlafen – weil die Nacht schon um 22 Uhr beginnt und nicht erst um 1 Uhr nach einem Horrorfilm oder Computerspiel, das das Einschlafen auch noch erschwert?

Das Frühstück schon am Abend vorzubereiten – mit Hilfe der Kinder und des Mannes?

Oder aktiv zu werden – und Misstände anzusprechen und so vielleicht ein ganz anderes Standing im Unternehmen zu bekommen?

Was den Unterschied macht, ist Selbstwirksamkeit.

Solange ich mich den Umständen ausgeliefert fühle, wird sich kein Gefühl des Glücks oder zumindest der Zufriedenheit einstellen.

Es ist erwiesen, dass Menschen die Selbstbestimmung als ein hohes Gut ansehen, also das Gefühl, Dinge gestalten und Einfluss nehmen zu können.

Und das beginnt durchaus schon im Kleinen.



2. Schau auf das, was ist und hadere nicht mit dem, was nicht ist.

Indem ich mir immer wieder die Dinge herbeiwünsche, die ich nicht habe, ohne aktiv etwas dafür zu tun (s.o.), wird meine Unzufriedenheit wachsen.

Und noch wichtiger: Ich bemerke nicht mehr das, was da ist und mich vielleicht glücklich und meinen Tag perfekt(er) machen kann.

Energie folgt Aufmerksamkeit oder
Dort, wo meine Aufmerksamkeit ist, dahin fließt meine Energie.

Was ist also das, was Du hast?

Was Dir wichtig ist.

Was Dir Freude macht.

Was Dich glücklich stimmt.

Und was kannst Du tun, um mehr davon zu bekommen?

Wofür bist Du dankbar?

Die machtvollste Frage von allen!

Die Antwort darauf wird Dich ruhig machen,

Dir inneren Frieden schenken.

Wie jede Umstellung eingefahrener Gewohnheiten geht auch diese Veränderung im Denken langsam, braucht Zeit – und Kontinuität!

Deshalb habe ich hier ein **Morgen- und Abendritual** für Dich, das Dir hilft, positiv in den Tag zu starten und ebenso den Tag abzuschließen.

So kommst Du Deinem perfekten Tag Schritt für Schritt näher.



Oh Happy Day!

Morgen-Fragen

Nimm Dir jeden Morgen ein paar Minuten, ganz für Dich.

Und stell Dir mindestens eine der folgenden Fragen:

- ⊙ Worüber bin ich jetzt gerade glücklich?
- ⊙ Worauf bin ich jetzt gerade stolz?
- ⊙ Wofür bin ich jetzt gerade dankbar?
- ⊙ Wen liebe ich und wer liebt mich?
- ⊙ Worauf freue ich mich am meisten, das heute sein wird?
- ⊙ Was ist derzeit meine größte Herausforderung?
Was will ich heute erreichen?
- ⊙ Wofür engagiere ich mich heute?
Wofür setze ich mich voll ein?
- ⊙ Was werde ich heute tun, was ich besonders gerne tue?
Wann werde ich es tun?
- ⊙ Wann werde ich eine Pause machen?
Was werde ich dann tun, um aufzutanken und mich für den Rest des Tages positiv einzustimmen?
- ⊙ Was werde ich heute loslassen, wovon werde ich mich befreien?
Was werde ich so lassen, wie es ist?
- ⊙ Auf was werde ich am Ende des Tages positiv und dankbar blicken?



Dann schenke Die ein Lächeln und starte in Deinen Tag.



Oh Happy Day!

Abend-Fragen

Nimm Dir am Ende des Tages ein paar Minuten für Dich.

Wenn Du zur Ruhe kommst, die Arbeiten und Erledigungen getan sind oder bevor Du schlafen gehst.

Und stell Dir mindestens eine der folgenden Fragen:

- ⊙ Was habe ich heute gut gemacht?
Worauf bin ich stolz?
- ⊙ Was habe ich heute gelernt?
- ⊙ Was habe ich heute bekommen?
- ⊙ In welcher Weise war ich heute ein gebender Mensch?
- ⊙ Wofür bin ich dankbar?
- ⊙ Wie hat der heutige Tag die Qualität meines Lebens verbessert?
- ⊙ Was werde ich im Heute lassen?
Wovon werde ich mich befreien?
- ⊙ Wie kann ich den heutigen Tag als Investition in meine positive Zukunft sehen, wie kann ich meine Erfahrungen nutzen?
- ⊙ Worauf freue ich mich am meisten, das morgen sein wird?
- ⊙ Was tue ich mir noch Gutes heute?
- ⊙ Mit welchen positiven Gedanken werde ich mich in den Schlaf tragen lassen?





Oh Happy Day!

Du kannst den Effekt noch verstärken, indem Du die Antworten aufschreibst.

In ein Glücks-Tagebuch.

Jeden Tag über einen längeren Zeitraum.

So machst Du es Dir zur Gewohnheit, Deinen Blick auf das zu lenken,
was positiv ist in Deinem Leben, was Deinen Tag perfekt machen kann.

Und nach und nach hast Du so einen Fundus von Dankbarkeits-Gründen, auf
die Du jederzeit zugreifen kannst, besonders wenn Dir mal nicht so gut geht.

Ich wünsche Dir Deinen Happy Day!

Sei gut zu Dir!

Deine

Christiane Heinze

PS: Wenn Du Blockaden oder behindernde Glaubenssätze verspürst, die
Deinem Happy Day entgegenstehen und denen Du auf die Spur kommen
möchtest, kann ein Coaching helfen.

Ruf mich an und vereinbare ein kostenloses 30-Minütiges Erstgespräch.



Oh Happy Day!

Impressum

move&change

Christiane Heinze

Hofweide 16

58642 Iserlohn

02374 503521

0176 612 524 83

www.meinezeit-online.de

heinze@meinezeit-online.de