

Formular: Glückshandlungen



Die Handlung entscheidet im Endeffekt nicht, sondern der Gedanke an das zu Erwartende treibt dich an.

Im Leben stoßen wir immer wieder auf Aufgaben, die wir nicht so gerne machen. Nicht alle Verpflichtungen lassen sich vermeiden, manchmal müssen wir einfach hindurch. In diesen Fällen hilft es uns, wenn wir uns bewusst machen, warum es notwendig ist, diese Aufgabe zu erfüllen und welchen Nutzen wir daraus haben. Wir haben die Möglichkeit, uns die Handlung so schön und anspruchsvoll wie möglich zu gestalten. Es kommt alleine darauf an, wie wir das Ganze angehen.

Suche dir zu jeder Handlung, die du vielleicht nicht so gerne ausführst, ein motivierendes, belohnendes Ziel im Hintergrund. Man könnte auch sagen: einen Sinn, warum du das jetzt machen musst. Dieser Sinn oder diese ausstehende Belohnung wird dich beflügeln. Das macht aus Meckern und Zaudern ein gutes Gefühl – ein ganz kleiner Schritt auf dem Weg zum Ziel: Glück.

Handlung:

.....

.....

.....

Nutzen:

.....

.....

.....

.....

Handlung:

.....

.....

.....

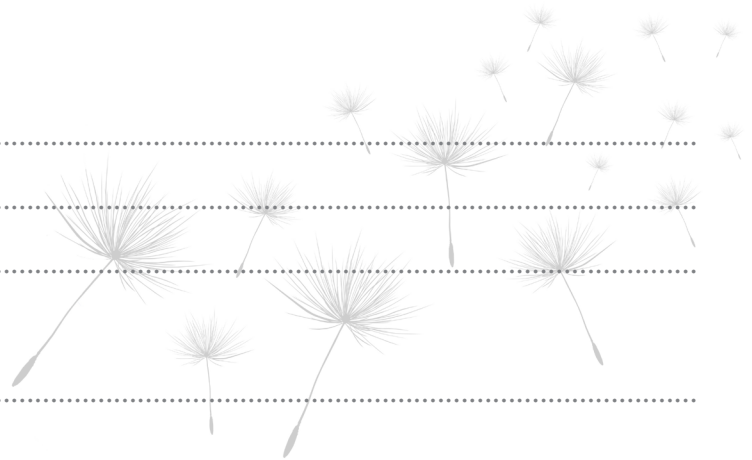
Nutzen:

.....

.....

.....

.....



Formular: Glückshandlungen

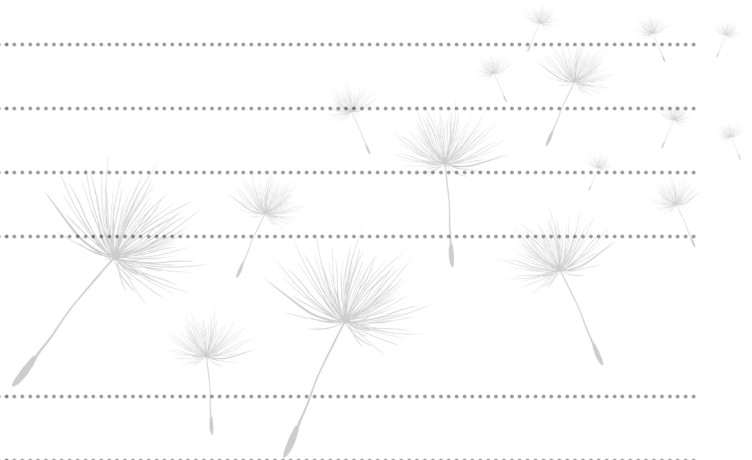


Handlung:

.....
.....
.....

Nutzen:

.....
.....
.....



Handlung:

.....
.....
.....

Nutzen:

.....
.....
.....
.....

Handlung:

.....
.....
.....

Nutzen:

.....
.....
.....
.....