

Glücksfundament

7 Tägliche unverhandelbare Routinen

1. Mein Glücksfundament spüren (1-2 Min.)

Morgens, noch bevor du aufstehst: Eine Hand aufs Herz. Einen Satz laut oder leise sagen: „Ich baue heute mein Glücksfundament.“ Bewusst ankommen im neuen Tag.

2. Genügend Wasser trinken

Ein großes Glas direkt nach dem Aufstehen. Dein Körper beginnt wach und klar.

3. Bewegung

Kurz den Körper wecken – denn Freude sitzt im Körper, nicht im Kopf.

4. Ein altes Muster loslassen (1-2 Min.)

Einmal täglich innehalten und fragen: „Was halte ich gerade fest, das ich loslassen darf?“ Nicht analysieren – nur wahrnehmen und innerlich loslassen.

5. Mein Glücksmoment (1-2 Min.)

Bewusst einen Moment am Tag suchen, der sich leicht, schön oder freudig anfühlt – und ihn wirklich genießen. Auch wenn er klein ist.

6. Verbindung zu dir (1-2 Min.)

Innehalten – bewusst tief in den Bauch atmen – spüren wie es dir gerade geht.

7. Anerkennungen & Dankbarkeiten

Heute war gut, weil... Ich bin stolz auf mich, weil... (In die FB-Gruppe posten)



Claudia Zach