



## Gesundheitstipps für den Weg zu Glück und Lebensfreude

- ☺ Einfach einmal **herzhaft lachen** – am besten mehrmals täglich!
- ☺ Umgeb Dich so oft wie möglich mit **Menschen**, die Dir **gut tun**.
- ☺ **Bewege dich!** Bewegung macht glücklich.
- ☺ Versuche auch die **kleinen Freuden** im Alltag wahrzunehmen und zu genießen.
- ☺ Lerne **Achtsamkeit** und versuche im Hier und Jetzt präsent zu sein.
- ☺ **Nimm wahr**, was gut funktioniert, anstatt Dich auf Dinge zu stürzen, die falsch laufen.
- ☺ **Lobe Dich**, wenn Herausforderungen geschafft sind.
- ☺ Lass auch unangenehme Gefühle zu. Eine **positive Einstellung** bedeutet keinesfalls, dass man die Existenz von Problemen und Leiden leugnet.
- ☺ Schenke auch anderen Menschen ein Lächeln! **Freundlichkeit** erhöht das eigene Glück.
- ☺ Fördere Deine persönlichen „**Glücklichmacher**“: Engagement in Beziehungen oder Ehrenamt usw., die Pflege von Freundschaften und die Fähigkeit zu lieben und dem eigenen Handeln einen Sinn zu verleihen.

