

## Einige GLÜCKSMOMENTE empfohlen von [www.seelentau.at](http://www.seelentau.at)

Hier möchte ich einige Tipps und Vorschläge geben: zum Wohlfühlen, zum Glücklichen sein, zum Entspannen, einfach zum LEBEN.

- ◇ Lachen, bis der Bauch wehtut.
- ◇ In einer Hängematte liegen und schaukeln.
- ◇ Fotos aus glücklichen Zeiten anschauen.
- ◇ Kinder lachen sehen.
- ◇ Eine riesige Portion Eis essen (ohne schlechtes Gewissen!)
- ◇ Ein Spaziergang im Wald um die Natur dort mit allen Sinnen aufzunehmen.
- ◇ Ein Lieblingsbuch noch einmal lesen oder einen Lieblingsfilm noch einmal zu sehen.
- ◇ Parfum 1001 Nacht selbst aus ätherischen Ölen herstellen:
  - 10 Tropfen Patschouli
  - 8 Tropfen Sandelholz
  - 4 Tropfen Ylang-Ylang
  - 4 Tropfen Rose
  - 4 Tropfen Jasmin
- ◇ Ein Tagebuch gestalten:
  - mit Blättern oder Briefen, die du aufgehoben hast,
  - Zeitschriften: schneide Bilder aus die dich besonders ansprechen und klebe sie ein
  - Stoffstücken, Filz, Leder, Federn, Blumen.....
- ◇ Schreib 100 Dinge auf, die dir Freude machen und dein Leben bereichern z.B.:
  - fünf Euro die ich in meiner Manteltasche finde,
  - ein Lachen, das mir ein Fremder schenkt,
  - Liebemachen, bis ich schweißgebadet bin,
  - Schokoladenkekse essen,
  - füge dieser Liste jede Woche etwas neues hinzu, und nimm sie zur Hand wenn du traurig bist.
- ◇ Bei Regen mit Sonnenschein nach einem Regenbogen zu suchen.
- ◇ Sich einfach den süßen Stoffteddy oder die tolle Digitalkamera selbst zu schenken.
- ◇ Etwas richtig gut geschafft zu haben.
- ◇ Die Geburt eines Kindes oder eines Tieres miterleben.
- ◇ Zu sehen, wie eine selbst gezogene Pflanze wächst und gedeiht.
- ◇ Schreib dir einen Brief:
  - Schreib dir während einer Woche oder länger jeden zweiten Tag einen Brief.
  - Schreib über die Dinge auf die du stolz bist, über deine Ziele, deine Ängste und deine Enttäuschungen. Adressiere diese Briefe an dich selbst und gib sie auf.

- Wenn du sie dann in deinem Briefkasten findest, zieh dich an einen ruhigen Ort zurück und tu so als ob du sie nie zuvor gelesen hättest. Lass dein Selbst in diesen Briefen zu Wort kommen.

◇ Sahne und Honigbad a la Cleopatra:

- Verrühre 10 Tropfen deines Lieblingsduftöles mit 5 EL flüssiger Sahne und 4 EL Honig und gib es in dein Badewasser

◇ Orientalisches Bad:

- 3 EL Vollmilch
- 5 Tropfen Sandelholz
- 4 Tropfen Ylang-Ylang
- 3 Tropfen Zimt
- 2 Tropfen Ingweröl

◇ Geburtstagsritual:

- Versuche jedes (oder so oft es dir möglich ist) Jahr ein Geburtstagsritual in der Natur zu begehen: Du kannst einen Waldspaziergang machen und dem rauschen der Bäume lauschen, du kannst Obst oder Gemüse ernten und dir zu Hause einen frischen Salat damit zubereiten, du kannst einen Ausflug machen und Dinge mit nach Hause nehmen die dich ansprechen wie einen glatten Kieselstein, eine Vogelfeder usw.. Wenn du diesen Gegenstand als Symbol für dein nächstes Lebensjahr betrachtest, dann stellst du eine Verbindung her zwischen den Zyklen deines Lebens und denen der Erde. Diese Verbindung ist stärker als du glaubst – sie ist spiritueller Natur.

◇ Am Rand eines Feldes voller Sonnenblumen stehen.

◇ Eine zärtliche Partnerschaftsmassage.

◇ Sich ehrenamtlich zu engagieren.

◇ Ein fauler Abend im Bett.

◇ Ein ausgiebiges Frühstück in einem netten Café.

◇ Über einen Floh- oder Weihnachtsmarkt zu schlendern und sich selbst etwas Schönes zu gönnen.

◇ Etwas Verlorengeglaubtes wiederzufinden.

◇ Einen Sonnenaufgang zu beobachten.

◇ Geld für einen guten Zweck zu spenden.

◇ Am Abend auf einen erfüllten Tag zurückzublicken.

◇ Mal wieder wie ein Kind schaukeln oder rutschen.

◇ Wenn es draußen kalt ist, im Warmen mit einer heißen Schokolade (oder Tee) sitzen.

◇ Sich zu zweit in ein frischbezogenes Bett kuscheln.

◇ Ein Ziel zu erreichen.

◇ Jemanden in die Arme zu schließen, den man lange nicht gesehen hat.

◇ Hebe Deine alten Liebesbriefe auf. Wirf Deine alten Kontoauszüge weg.

- ◇ Den Gesang der Vögel hören können.
- ◇ Sonne auf deiner Haut spüren.
- ◇ Den Wolken beim Fangen spielen zusehen.
- ◇ Die Sterne beobachten.
- ◇ Unter freiem Himmel schlafen.
- ◇ Mit der Natur in Berührung kommen:
  - Erkunde die Natur, berühre sie mit deinen Händen, deinen Füßen oder deinen Wangen, lass einen Farn über deine Haut gleiten und spür wie er dich kitzelt, nimm einen Kieselstein in die Hand und spüre wie glatt und rund er sich anfühlt,
  - Streich mit den Fingerspitzen über ein Geranienblatt, es fühlt sich pelzig an....
- ◇ Im Dunkeln duschen:
  - Das ist eine wunderbare Möglichkeit, dich zu entspannen, wenn du „überdreht“ bist. Stell dir vor, das Wasser würde alle unnötigen Gedanken einfach wegwaschen. Das klappt am besten, wenn du wirklich nichts mehr siehst. Fühle wie das Wasser auf deinen Körper prasselt und gib dich ganz diesem Gefühl hin.
- ◇ Anti Cellulite Bad:
  - 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl
  - 2 Tropfen Grapefruitöl
  - 8 Tropfen Zedernöl
  - 2 Tassen Meersalz
  - Vermische das Salz gut mit den Ölen und gib alles in dein Badewasser.
- ◇ Ölpackung für trockenes Haar:
  - Nachdem du das Haar gewaschen hast , verteile ein EL Olivenöl das du mit einem Eigelb verrührt hast, auf Haar und Kopfhaut. Setze eine Plastikhaube auf und lasse es so lange wie möglich ziehen, ideal wäre 1. Stunde, danach gründlich auswaschen.
- ◇ Fußbad:
  - Fülle einen Eimer mit warmen Wasser. Beruhigend wirkt dieses Bad wenn du Kamillentee hinzufügst, belebend wenn du einen TL Cayennepfeffer nimmst.
  - Steck deine Füße ins Wasser und entspanne dich. Danke deinen Füßen, dass sie dich durchs Leben tragen und spüre wie dein Körper neue Energie tankt.
- ◇ Sandkiste zu Hause:
  - Besorg dir eine flache stabile Kiste, füll sie mit sauberen weißem Sand und mal Muster, Formen oder Linien mit einem Gegenstand oder mit den bloßen Händen hinein. Du kannst dieses kleine Kunstwerk in die Mitte deines Tisches stellen und jeden Tag ein neues Bild kreieren.
- ◇ Eine Kassette oder CD zum Wohlfühlen:
  - Dies ist eine Kassette oder CD mit deiner Lieblingsmusik, mit Affirmationen und Texten die dir Mut machen. Stell diese Kassette zusammen, wenn es dir gut geht, wenn du erfüllt bist von Energie und Lebensfreude. Sag dir wie toll du dich findest, oder bitte eine Freundin dir ein paar nette Sachen auf dieses Band zu sprechen. Du kannst auch Gedichte oder Zitate die dir gut gefallen aufnehmen, Ausschnitte aus einem lustigen Film oder eine Nachricht von deinem Anrufbeantworter, über die du dich besonders gefreut hast.

◇ Schreib ein Märchen für deine Tochter – egal ob du wirklich eine hast oder nicht:

- Beschreib darin eine Frau, die intelligent, stark und voller Liebe ist und diese Anlagen nutzt, um die Welt zum Positiven zu verwandeln.

◇ Visualisiere 1 Tag in deinem Traumleben:

- Leg dein Tagebuch zurecht und entspann dich. Stell dir vor, du lebst so wie es dir gefällt und visualisiere einen Tag in diesem Leben. Wo wachst du auf, in einem Nobelhotel, in deiner Villa in Palm Beach, in einer Hütte auf einer Südseeinsel?
- Was tust du an diesem Tag, bist du eine erfolgreiche Geschäftsfrau, schreibst du Bestseller, bist du Bildhauerin oder Sängerin?
- Wie soll deine Arbeit beschaffen sein, möchtest du überhaupt arbeiten?
- Lebst du alleine? Welche Menschen sind an diesem wundervollen Tag um dich, wie verbringst du deine Freizeit?

◇ Stelle ein indianisches Traumkissen aus Kräutern her:

- 2 Teile getrocknete Lavendelblüten
- 2 Teile getrocknete Salbeiblätter
- 2 Teile getrocknetes Farnkraut
- 1 Teil getrocknete Veilchenblüten
- 1 Teil Zedernspäne
- Vermische alle Zutaten und fülle sie in einen kleinen Kissenbezug, den du anschließend zunächst und neben dein normales Kissen legst.
- Der Duft der Veilchen und des Lavendels werden dir einen entspannten Schlaf schenken, der Salbei schützt vor bösen Träumen und das Farnkraut wird dich in die geheimnisvolle Welt der Elfen und Naturgeister entführen.

◇ Mit allen Sinnen baden:

- Lass dir ein Bad mit Milch oder mit deinem Lieblingsölbad ein,
- gib Rosenblätter hinzu die deinen Körper umspielen und lieblosen, zünde Kerzen und ein Räucherstäbchen an, spiel deine Lieblingsmusik und schließe die Augen und entspanne.....
- stelle eine Duftgeranie ins Badezimmer , sie duftet besonders intensiv wenn du duscht oder badest

◇ Dein inneres Kind rauslassen:

- male mit Nagellack Gesichter auf deine Nägel
- mach mit Freunden eine Tortenschlacht
- lass Seifenblasen fliegen
- lass einen Drachen steigen
- mach eine Polsterschlacht mit deinem Partner

**Diese GLÜCKSMOMENTE wurden Ihnen empfohlen von [www.seelentau.at](http://www.seelentau.at)**