

Glück tanken



Diese Löffelliste lässt dich mehr und mehr Glück tanken. Setze darum so viele der nachfolgenden Punkte wie möglich um und lasse dich auf dieses Abenteuer ein.

1. O Mache dir bewusst, warum du hier bist?

- Ich bin hier, um die Möglichkeiten dieser Welt und das Leben zu erfahren.
- Ich bin hier, um die Geschenke entgegen zu nehmen, welche ich bereits empfangen habe und noch empfangen werde.
- Ich bin hier, um Harmonie in diese Welt zu bringen.
- Ich bin hier, um als Vorbild zu dienen.
- Ich bin hier, um der Welt mich selbst zu schenken.
- Ich bin hier, um die Welt paradiesisch und schöner zu gestalten.
- Ich bin hier, um anderen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern.
- Ich bin hier, um das Leid im Leben zu mindern.
- Ich bin hier, um die Verabredungen mit den Menschen, die ich mag einzuhalten, die ich bereits getroffen habe und noch treffen werde.
- Ich bin hier, um mich selbst besser kennenzulernen.
- Ich bin hier, um mein Wissen in die Welt zu bringen.
- Ich bin hier, um Spaß zu haben und mein Leben zu genießen.
- Ich bin hier, um der Welt zu dienen und für andere und für die Welt da zu sein.
- Ich bin hier, um meinen Interessen nachzugehen und weitere Interessen zu entdecken.
- Ich bin hier, um die Orte zu besuchen, die ich bereits besucht habe und noch besuchen werde.
- Ich bin hier, um zu tun, was ich bereits getan habe und noch tun werde.

- Ich bin hier, um die Zukunft noch mitzuerleben.
- Ich bin hier, um die neue Welt mitzuerschaffen.
- Ich bin hier, um die beste Version meiner Selbst zum Ausdruck zu bringen.
- Ich bin hier, um Neues zu entdecken.
- Ich bin hier, um mein Leben schön zu gestalten und zu einen höchsten Genuss für mich zu machen.
- Ich bin hier, um meiner Seele Erfahrungen zu ermöglichen.
- Ich bin hier, um die Schönheit und Magie des Lebens zu bestaunen.
- Ich bin hier, weil ich anderen Erfahrungen ermögliche, die ohne mich nicht möglich wären.
- Ich bin hier, weil diese Welt so schön ist.
- Ich bin hier, weil es der göttliche Plan vorsieht und ich ein wichtiger Bestandteil davon bin.
- Ich bin hier, weil es hier noch so viel zu entdecken gibt.
- Ich bin hier, weil das Leben ohne mich unvollständig wäre.
- Ich bin hier, weil ich mich für dieses Leben entschieden habe.
- Ich bin hier, weil mir mein Leben geschenkt wurde.
- Ich bin hier, um meine Rolle zu spielen, denn wer würde sonst meine Rolle spielen?
- Was wäre die Alternative?
- Und viele Gründe mehr

→ **Du bist wertvoller als ein Diamant, denn mit kein Geld der Welt, könnte man dich neuerschaffen!**



- 2. O Spiele ein tanzbares Lied ab und tanze!**
- 3. O Mach ein Probetraining bei deinem nächsten Sportverein oder bewege dich für mindestens eine**

Stunde

4. O **Singe ein Lied deiner Wahl nach, auf YouTube gibt es für fast jedes Lied auch eine Karaokeversion oder lade dir eine Karaokeapp herunter**
5. O **Wiederhole ein Mantra 108 mal**
 - Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna, Krishna, Hare, Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama, Rama, Hare, Hare
 - Ich bin Liebe
 - Lokah Samastah Sukhino Bhavantu
 - Om mani padme hum
 - Usw.
6. O **Liste 100 Dinge auf, für die du Dankbarkeit empfindest**
 - Was liebst du alles und findest du gut?
 - Was hast du alles im Vergleich mit einem Bettler aus dem Mittelalter?
7. O **Umgib dich mindestens 30 Minuten lang mit den Schwingungen eines positiven Menschen, Menschen wie Seom oder Tobias Beck kannst du dir täglich auf YouTube als Podcast anhören und finde dabei heraus, wie sich ihr Denken und ihre Sicht auf das Leben von deinen Gedanken und Sichtweisen unterscheidet**
8. O **Höre dir mindestens 20 Minuten lang harmonische Musik an**
 - Ludovico Einaudi
 - Mozart
 - Maok
 - Hafe, Klavier, Geige, Hang Drum
 - Bethoven
 - Bach
 - Meeresrauschen
9. O **Probiere für eine Woche lang eines dieser Wundermittel aus**
 - 5HTP (Vorstufe von Serotonin)
 - Vitamin D3 hochdosiert
 - Iboga microdosing

- Vitamin B-Komplex
 - Gotu Kola (Gedächtniskraut)
 - Frisches Obst z. B. frische Säfte, Smoothies, Obstsalat usw.
 - Omega 3 z. B. Algenöl, Hanföl, Leinöl, Krillöl
 - Probiotika (Pillen)
 - Kakaonibs (mit Datteln schmecken diese wie Schokolade)
- 10. O Bringe dich durch Inhalte, die dich zum Lachen bringen zum Lachen und sammle mindestens 3 davon für schlechte Zeiten in einem digitalen Album z. B. als Notiz mit Links.**
- Komödie
 - Komediefilme
 - Die lustigsten Werbespots
 - Witze
- 11. O Umgib dich für mindestens 30 Minuten mit Natur**
- Begib dich in die Natur wie z. B. einen Wald, in die Berge, an einen Natursee oder ans Meer
 - Höre dir Naturgeräusche wie Bachplätschern, Meeresrauschen, Regen, Grillen, Vogelgezwitscher, Windrauschen, Feuerknistern usw. an
 - Betrachte blühende Blumen
 - Schaue dir Naturaufnahmen an
- 12. O Höre dir eine Trancegeschichte/Fanatasiereise auf z. B. YouTube an oder mache Autogenes Training**
- 13. O Schaue dir Bilder von süßen Tieren an**
- 14. O Höre dir für 5 Minuten das Lachen eines Babys an**
- 15. O Betrachte 5 Minuten etwas Schönes**
- Schöne Bilder z. B. Blumen, schöne Landschaften, Schneeflocken, Schmetterlinge, Kunst, glückliche Menschen, Galaxien usw.
- 16. O Lese für mindestens 30 Minuten eines der nachfolgenden Glücksbücher**
- Mary - die unbändige, göttliche Lebenslust von Bodo Deletz
 - Sarah und die Eule von Esther und Jerry Hicks
 - Der Alchemist von Paolo Coello
- 17. O Höre dir eine geführte Hypnose oder geführte Meditation an**

- 18. O Höre dir eines der nachfolgenden Lieder an und singe es ein wenig mit**
- Warum bin ich so fröhlich ...
 - Jede Zelle meines Körpers ist glücklich ...
- 19. O Beschäftige dich mindestens 20 Minuten mit Lieblingssachen wie ...**
- Lieblingssongs
 - Lieblingsswesen
 - Lieblingsfilme
 - Lieblingsmenschen
 - Und was dir noch einfällt, was du einfach gern hast
- 20. O Lege dir ein Fotoalbum mit den Dingen an, die es gibt und die du magst, schön findest und feierst**
- 21. O Gehe einen deiner Hobbys oder Interessen nach oder probiere neue aus. Wie wäre es mit Wandern?**
- 22. O Beantworte dir mindestens 3 der nachfolgenden Fragen**
- Wie fühlt sich das gewünschte Gefühl an und was macht es mit deinem Körper? Womit ist es vergleichbar?
 - Was gibt es bereits Schönes in deinem Leben?
 - Was würde dein Leben noch schöner machen?
 - Was macht dich glücklich und bestärkt dich?
 - Welche Komplimente wurden dir bereits gemacht?
 - Was feierst du?
 - Wie kannst du dich leichter an das Schöne im Leben erinnern?
 - Was gibt deinem Leben einen Sinn?
 - Wie fühlten sich deine schönsten Erinnerungen an?
 - Was würdest du tun, wenn du jetzt fröhlich wärst?
 - Warum kannst du niemals einsam sein?
 - Warum wirst du immer versorgt sein?
 - Wie kannst du dir selbst das geben, was du dir von anderen wünschst?
 - Wie würde es sich anfühlen, wenn du vollkommen erleichtert wärst, weil dein Ballast von dir abgefallen wäre? Beschreibe es ausführlich
- 23. O Gib deinem Körper mindestens 5 Minuten Berührungen anderer Menschen/Tiere**
- Umarmungen

- Kuscheln
 - Massagen
 - Tiere streicheln
- 24. O Zeige mindestens 3 Minuten dein bestes Lächeln oder lache grundlos**
- 25. O Dusche mindestens 15 Sekunden kalt**
- 26. O Sei mindestens 5 Minuten gegenwärtig**
- Kerzenschein beobachten
 - Schöne Blumen beobachten
 - Emotionen beobachten, wahrnehmen und beobachten, wie diese sich wieder auflösen
 - Meditation
 - Barfußwandern mit Fokus auf die Empfindungen der Füße
- 27. O Entspanne dich mindestens 5 Minuten**
- Augen schließen, tief einatmen und tief und lange ausatmen
 - Atemübungen z. B. Wimhofatmung
 - Aromaölgesichtsdampfbad
 - Kerzenschein
- 28. O Sorge für mehr grüne, blaue oder orangene Farben in deinem Wohnraum**
- 29. O Gib deiner Depression einen neuen Namen. Wie wäre es mit Reifephase oder Orientierungsphase?**
- 30. O Gib deiner Traurigkeit (Weinen) einen neuen Namen, wie wäre es mit Reinigen?**
- 31. O Schreibe eine Woche lang täglich mindestens 5 Erfolge (alles, was dich freute oder du geleistet hast und worauf du stolz bist) auf**
- 32. O Spreche mindestens 5 positive Affirmationen nach**
- Ich bin wertvoll
 - Ich bin mir bewusst, dass es Menschen gibt, die mich lieben
 - Alles ist immer in bester Ordnung
 - Ich bin immer zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und darum ist immer alles richtig
 - Ich bin genug
 - Ich erkenne immer mehr Schönheit an mir
 - Mit jedem weiteren Atemzug geht es mir in jeder Hinsicht besser und besser
 - Ich liebe mich selbst

- Mein Leben ist voller Geschenke
 - Ich bin stark
 - Ich schaffe alles, was ich will
 - Alles ist so schön, wie ich es sehe
 - Ich bin versorgt
 - Ich entdecke immer mehr Gründe dafür, dankbar zu sein
 - Mein höchster und schönster Wunsch ist das, was hier und jetzt gerade ist
- 33. O Tue für mindestens 10 Minuten so, dass das, was du jetzt gerade dein Leben nennst, genau das ist, was du schon immer einmal erfahren wolltest und jetzt endlich erfahren darfst. Betrachte es für diese Zeit als eine aufregende und schöne Erfahrung**
- 34. O Rieche für mindestens zwei Minuten an eines der nachfolgenden Gewürze**
- Zimt
 - Kakao
 - Lebkuchengewürz
- 35. O Beschäftige dich mit eines der nachfolgenden Dinge und tauche in die Gefühle ein, die sie in dir auslösen**
- Weihnachtsdeko, Weihnachtslieder, Geschenke
 - Geburtstagslieder
 - Sonnenschein
 - Schmetterlinge
 - Kinderfilmintros
- 36. O Schreib dir auf, wem du was nicht vergeben kannst (dazu kannst auch du zählen) und dann vergebe. Nicht, weil du es gutheißt, sondern um dich selbst von dem Groll und Ballast zu befreien, weil diese dir nicht dienlich sind. Lasse die Vergangenheit los und nutze die Erfahrung, um es zukünftig besser zu machen**
- 37. O Schreibe mindestens 5 Dinge auf, auf die du dich diesen oder nächsten Monat freust.**
- 38. O Überlege dir, wie du dich selbst belohnen und beschenken kannst und setze es dann in die Tat um**
- 39. O Errichte dir eine Wohlfühloase in deiner Wohnung**

oder in einer Zimmerecke (Ein Ort mit Kunst- und echten Pflanzen, Zimmerbrunnen, Naturwandteppichen, Buddhastatue, Kerzen, himmelblaue Wandfarbe, grünen Teppich, Lichterkette, Kristallen oder was dir noch so alles einfällt, was diesen Ort für dich zu einem Wohlfühlort macht)

40. **O Sage dir selbst einmal zu dem, mit dem du in deinem Leben in Widerstand gehst “Es ist so, wie es ist” und dann belasse es dabei. Nutze diesen Spruch auch bei neuen unliebsamen Situationen**
41. **O Schreib dir auf, was du erleben darfst, damit du eines der nachfolgenden Gefühle im höchsten Maße fühlen könntest und dann male dir dieses Erlebnis in allen Farben in deinem Geiste aus und erlebe sie imaginär so, als würdest du es gerade tatsächlich erleben oder als wäre es bereits eine Erinnerung**
 - Erleichterung
 - Entspannung
 - Bedingungslose Liebe
 - Erfüllung
 - Glückseligkeit
 - Tiefste Dankbarkeit
 - Lebensfreude
42. **O Schließe deine Augen und dann stelle dir für mindestens 5 Minuten vor, wie sich dein Herz mit jedem weiteren Ausatmen immer weiter ausdehnt und öffnet, wie es wärmer und leichter wird. Wie mit jedem weiteren Einatmen mehr und mehr Liebe dein Herz füllt. Atme währenddessen bewusst und tauche in dieses Gefühl der Herzausdehnung ein. Wichtig fülle das ausgedehnte Herz mit Liebe, sodass diese immer mehr wird.**
43. **O Frage dich, warum sich gerade eines der nachfolgenden Punkte lohnt, sofern du sie gerade tun solltest**

- Atmen
 - Stehen/Sitzen
 - Angezogen sein
 - Diese Übungen machen
 - Zu leben/sein
 - Dich an dem Ort zu befinden, an dem du dich gerade befindest
44. **O Frage dich einmal, was gut an den Dingen ist, die du für schlecht hältst? (Alle Dinge im Leben haben sowohl gute, als auch schlechte Seiten, was sind also die guten Seiten von den Dingen, bei denen du aktuell nur die schlechten Seiten siehst? Auf was müsstest du ohne sie verzichten? Vielleicht machen sie dich stärker und weiser, vielleicht ermöglichen sie dir etwas usw.)**
45. **O Schlafe einmal aus**
46. **O Denk dir eine weitere Übung aus, welche dich glücklicher und deinen Moment schöner macht und setze sie um**

