

PinkPumps OPEN, das kostenfreie online Lebensratgebermagazin; <http://www.pinkpumpsopen.eu>

Glückstipps

von Ria Eugster



Wie es schon Sonja Lyubomirsky, eine anerkannte Glücksforscherin mehrfach untersucht hat: Allein die Beschäftigung mit dem Thema Glück trägt schon dazu bei! Also los:

Glückstipp Nr. 1

Wenn Sie rasch etwas über das Glück erfahren wollen, machen Sie den 52-sekündigen Test, bevor Sie weiterlesen: <http://www.youtube.com/watch?v=bioyh7Gnsgk&feature=related>

Was ist die Erkenntnis daraus? Unsere „Wahr“-nehmung beeinflusst unsere erlebte „Wahr“-heit massgeblich.

Was hat das mit dem Glück zu tun?

Wenn wir unseren Fokus auf positive Dinge richten, werden wir diese eher entdecken, als wenn wir mit hängendem Kopf durchs Leben spazieren.

Verstärkt wird dieser Effekt noch, wenn wir diese Glücks-Tupfer schriftlich festhalten oder anderen darüber berichten.

Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Lesen Sie im nächsten Glückstipp mehr darüber.



Ria Eugster

Ich bin begeisterter Coach mit folgenden Spezialitäten: Mehr Lebensfreude in Beziehung, Patchwork und im Älterwerden.
<http://www.coacheria.ch>