

Mein Adventskalender

für persönliches Glück und Wohlbefinden

ALS ICH
MEINE
SORGEN
VERLOR,
GEWANN ICH
EIN NEUES
LEBEN



Adventskalender

für persönliches Glück
und Wohlbefinden



In diesem Advent lade ich Dich jeweils mittwochs dazu ein, meine Anregungen für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Ich verrate Dir Übungen aus meiner Praxis als Beraterin und Coach der positiven Psychologie.

In jedem Beitrag findest Du eine Anregung. Dann eine kurze Erklärung und eine Übung zur Umsetzung für dich.

Ich wünsche Dir viel Freude dabei.



Karin Busse

ALS ICH MEINE SORGEN VERLOR, GEWANN ICH EIN NEUES LEBEN

Steve Jobs und viele weitere Pionier*innen haben ganz klein in einer Garage angefangen. Ihre Mittel und Wege waren beschränkt. Alles, was sie hatten, war eine große Mission. Und das hat gereicht!

**Angst vor dem Scheitern und Gedanken
an Misserfolg halten uns oft davon ab,
etwas überhaupt zu versuchen.**

Unsere Gedanken sind meist die größte Barriere zu einem erfüllten Leben. Wenn du dir mehr Mut, Erfolg und Zukunftsperspektive wünschst, kann dir Achtsamkeit in diesem Zusammenhang ein wertvoller Helfer sein.

**Schließe die Augen und stelle dir nun vor,
du tritts in eine Welt, in der alles gelöscht
ist und alles möglich ist.**

Was würdest du am liebsten tun, wenn Scheitern von vornherein ausgeschlossen wäre? Überlege dir, was du tun würdest, wenn es keine Grenzen gäbe, wenn du die Mittel hättest und dein Weg dorthin schon in trockenen Tüchern wäre.

Schreibe Deine Mission so klar
wie möglich in dein Journal.
Beschreibe dabei, wie du deine
Idee umsetzen würdest.
Vergiss nie, dass alles möglich
ist und du bereits alles in dir
hast. Spüre was für ein
Gefühl das in dir auslöst.

GEH
DEINEN
WEG