

# 50 TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES, GLÜCKLICHERES LEBEN 2017

1. Lebe mehr im Jetzt!
2. Verlasse deine Komfortzone – mache etwas, was du schon immer tun wolltest
3. Riskiere etwas was du dich bisher nie getraut hast
4. Schreibe jeden Tag fünf Dinge auf die dich heute glücklich gemacht haben
5. Befreie dich von negativen Gedanken
6. Sei dankbarer für alles was du hast
7. Sag öfter „Nein“ und bleibe auch dabei
8. Auch wenn es schwerfällt: Stelle dich deinen Ängsten
9. Denke nicht mehr über die Meinung von anderen nach – extrem befreiend!
10. Setze dich für deine Ziele ein und glaube an dich
11. Sei ehrlich und höre deiner Umgebung zu
12. Lächle fremde Menschen in der Bahn, in der Stadt oder im Supermarkt an
13. Lächle auch dich selbst öfter im Spiegel an
14. Akzeptiere deine Schwächen – konzentriere dich auf deine größten Stärken
15. Sei weniger stolz, weniger stur und kein Besserwisser
16. Reise an einen ganz neuen Ort
17. Lies Bücher, die dich in andere Welten versetzen
18. Verbringe einen Tag ohne dein Smartphone oder ohne deinen Laptop
19. Lass dein Smartphone mal bewusst in der Bahn in der Tasche
20. Wenn du deinen Job hasst: Suche dir eine neue Herausforderung!
21. Räume deinen Freunden und deiner Familie mehr Zeit im Alltag ein
22. Sag den wichtigsten Menschen im Leben was sie dir bedeuten
23. Verbringe weniger Zeit in der virtuellen und mehr in der realen Welt
24. Befreie dich von Freundschaften, die dich unglücklich machen
25. Umgib dich mit Menschen die an deine Träume glauben
26. Verabrede dich mit inspirierenden Leuten  
(vielleicht aus dem Büro oder dem Sportkurs)
27. Nimm deine Sportsachen schon mit zur Arbeit
28. Triff feste Verabredungen für dein Workout
29. Teste eine neue Sportart
30. Mach mehr Kraftsport – auch oder gerade als Frau
31. Achte auf dein Erscheinungsbild
32. Verzichte ganz oder einige Zeit auf Fast Food und auf Zucker
33. Koche ein exotisches Gericht mit außergewöhnlichen Zutaten
34. Entdecke Lieblingsgerichte aus deiner Kindheit neu
35. Koche zusammen mit deinen Freunden/ mit deinem Partner
36. Bereite ein tolles Gericht für den nächsten Arbeitstag vor
37. Leg öfter einen Wellnessstag nur für dich ein
38. Tanze durch deine Küche und singe dein Lieblingslied
39. Lerne einige Wörter in einer neuen Sprache
40. Kaufe dir selber einen Blumenstrauß
41. Schreibe eine To-Do Liste (und hake hinterher alle Punkte ab)
42. Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst
43. Fange mit einem Tagebuch an
44. Schlafe mehr – auch mal am Nachmittag
45. Verbringe öfter Zeit in der Natur
46. Nimm ein schönes Bad
47. Miste deinen Kleiderschrank aus
48. Spende etwas von deinen Sachen
49. Spare auf einen besonderen Wunsch
50. Mache deinen Mitmenschen Komplimente

