

10-Gute-Laune-Tipps für Miesepeter-Tage

Heiter und gelassen durch den Tag

*“Du musst Dir schon
selbst Konfetti in
Dein Leben streuen!”*

#1: Raus in die Natur

Wenn Du nicht gut drauf bist, alles doof findest und Deine Stimmung absolut im Keller ist, dann gehe raus in die Natur! Spüre den Wind auf Deiner Haut, die Sonne im Gesicht (wenn sie scheint, ansonsten den Regen) und nimm ganz bewusst die Düfte auf. Gib Dich ganz dem hin, was ist, hier & jetzt! Fühle Dich lebendig und als Teil der Natur, Du wirst sehen, wie schnell das Deine Laune hebt.

#2: Heiter durch den Verkehr

Stau, unfähige Autofahrer, Du kommst nicht voran? Bevor Du Dir vom Verkehr die Laune vermiesen lässt, kauf Dir ne rote Clownsnase und setze die in solchen Situationen auf. Schau dann damit in die anderen Autos. Du wirst sehen – ratzfatz musst Du lachen und Deine Laune hebt sich enorm!

#3: Gut gelaunt aufstehen

Für einen perfekten Start in den Tag empfehle ich Dir folgendes: Überlege Dir, noch während Du im Bett liegst, 3 Dinge, die heute anstehen und auf die Du Dich freust. Gehe diese Situationen schon mal in Gedanken durch und spüre die Vorfreude. Erlaube der Vorfreude, Dich zu verändern, spüre, wie sich Deine Laune hebt und hoffentlich ein Lächeln auf Deine Lippen zaubert.

#4: Sei nett zu anderen

Bei schlechter Laune hilft es, ganz besonders nett und freundlich zu anderen Menschen zu sein. Mein Tipp: mach der nächsten Person, die Deinen Weg kreuzt, ein aufrichtiges Kompliment. Du wirst sehen, wie gut Euch das beiden tut (vor allem Dir!)

Glückslachen



10-Gute-Laune-Tipps für Miesepeter-Tage

Heiter und gelassen durch den Tag

*“Du musst Dir schon
selbst Konfetti in
Dein Leben streuen!”*

#5: Schenk Dir ein Lächeln

Das fällt schwer, hilft aber ungemein. Wenn Du in mieser Stimmung bist, dann stell Dich vor den Spiegel und schenke Dir selbst ein Lächeln. Denke daran, Dir blickt der wichtigste Mensch in Deinem Leben entgegen. Für den wirst Du doch wohl ein Lächeln erübrigen können?

#6: Gönn Dir Deinen Happy-Song

Höre in trüben Stunden bewusst einen Song, der Dich an eine Zeit erinnert, in der Du so richtig gute Laune hast. Tauche ein in die Musik und lass Dich von ihr in Deine Erinnerungen hineinführen und schwelge darin. Du wirst sehen wie sich Deine Stimmung allmählich aufhellt.

#7: Turn around

Stell Dich hüftbreit hin, Knie leicht gebeugt, Hüfte aufgerichtet, Schultern entspannt nach hinten unten fallen lassen, Kopf heben und Blick in die Ferne richten. Breite nun Deine Arme aus, dehne Deine Brust und sage laut ein tiefes und langes „AAAAAAHHHHHH“. Wiederhole dies, mit ausgebreiteten Armen und beginne Dich nun, dabei im Kreis zu drehen. Mach das so lange, bist Deine Laune sich merklich hebt oder Dir schwindelig wird! ;-)

#8: Hilf jemanden, der Hilfe braucht

Ein wirklich ganz schneller Weg, um sich wieder besser zu fühlen: einfach jemandem helfen. Einer Omi die Tüten nach Hause tragen, dem Göttergatten sein Lieblingsessen kochen oder einem Kollegen Unterstützung bei der leidigen Excel-Tabelle anbieten. Versuch es doch einfach mal!

Glückslachen



10-Gute-Laune-Tipps für Miesepeter-Tage

Heiter und gelassen durch den Tag

*„Nichts in der Welt wirkt
so ansteckend wie
Lachen und gute Laune.“
Charles Dickens*

#9: Happy Shake!

Stell Dich wieder hüftbreit auf, Arme hängen locker herab. Nun beginne, Dich sanft zu schütteln. Stelle Dir dabei vor, dass Du ganz behutsam Deine schlechte Stimmung aus Dir rausschüttelst. Deine miese Laune tropft aus Deinen Fingern und Deinen Fußsohlen raus.

#10: Lache einfach!

Okay – das hört sich jetzt ziemlich strange an: wenn Du schlechte Laune hast, ist Dir natürlich nicht nach lachen zumute. Klar! Daher: Tu erst mal so, als ob Du lachen würdest. Oder schau Dir meine Lachvideos an. Mit welchen einfach Übungen Du ganz schnell ins Lachen kommst, kannst Du auch auf meiner Seite www.glueckslachen.de entdecken.

Ich wünsch Dir einen tollen Tag und ganz viel gute Laune!

Solltest Du noch weitere Anregungen wünschen oder Fragen haben, dann kontaktiere mich: Nanni Glück - Tuchbleiche 1 - D-70439 Stuttgart
mobil: +49.172.963 45 02 – kontakt@glueckslachen.de - www.glueckslachen.de

