

SO EIN
GLÜCK

Teil 1 von 10

In unserer neuen Serie verrät uns Su Busson ihre 10 besten Glücksrezepte. Diesmal:

Mehr Spaß im Leben!

Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag. Erwachsene im Schnitt nur noch 15 Mal. Unser Alltag ist oft geprägt von Verpflichtungen und Notwendigkeiten – SPASS und FREUDE bleiben auf der Strecke. Zeit, das Leben freudvoller zu gestalten.

Kleine Kinder sind wahre Meister darin, einfach das zu tun, was ihnen Freude macht. Egal ob sie spielen, Neues entdecken, Dinge ausprobieren oder herumbödeln, sie sind mit Begeisterung dabei. Präsent im Augenblick und voll und ganz bei der Sache.

DA HÖRT DER SPASS AUF

Diese natürliche Fähigkeit wird leider im Laufe des Alterwerdens zunehmend blockiert. Vielleicht wurde auch Ihnen so etwas eingetrichtert wie: Jetzt beginnt der Ernst des Lebens. Du kannst nicht einfach tun, was du willst. Lern was G'scheites. Oder der Klassiker: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. So werden uns Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen eingepflegt. Wir beginnen, zu glauben, dass es nicht in Ordnung ist, Spaß zu haben und zu tun, was uns Freude macht.

WIE SIE IHRE ZEIT VERBRINGEN

Wenn Sie sich anschauen, wie Sie Ihre Tage, Monate und Jahre verbringen, lässt sich das, was Sie tun, grob in vier Schubladen stecken:
 Freudvolles: alles, wozu Sie motiviert sind, was Sie gerne tun, was Ihnen wichtig ist, Freude macht oder mit Spaß verbunden ist.
 Notwendiges: alles, was zu tun ist, ob Sie wollen oder nicht.
 Verpflichtendes: alles, wozu Sie sich verpflichtet haben oder sich anderen Menschen gegenüber verpflichtet fühlen, Sie aber eigentlich nicht tun wollen.
 Unnötiges: alles, wobei Sie das Gefühl haben, Ihre Zeit nur zu verschwenden.

Schätzen Sie spontan, wie viel Prozent in ihrem Leben auf jeden dieser Bereiche entfallen. Sind sie mit der Verteilung glücklich?
 Oder ist Ihr Leben vollgepflastert mit Notwendigkeiten, Verpflichtungen und

Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.

Charlie Chaplin

mit viel Unnötigem? Für Freudvolles bleibt wenig oder gar kein Platz? So geht es leider vielen Menschen. Im Klartext heißt das: Wir nehmen uns zu wenig Zeit, um erfüllt zu leben!

DARFS EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

Natürlich heißt das nicht, dass Sie ab sofort nur noch tun sollen, was Ihnen Freude macht und alles Notwendige und Verpflichtende vernachlässigen können.
 Wenn Sie aber merken, dass Freudvolles in Ihrem Leben zu kurz kommt, lohnt es sich, wieder mehr davon in Ihr Leben zu bringen.
 Vielleicht nutzen Sie gleich den Fasching, um mit guten Freunden zu feiern.
 Vielleicht aktivieren Sie ein altes Hobby oder probieren etwas Neues, das Sie schon lange tun wollen – lernen eine neue Sprache, tanzen Tango, besuchen Ihre Lieblingsstadt – aber Sie wissen sicher selbst am besten, was Ihnen Spaß und Freude macht.
 Fest steht, Sie haben das Recht, sich mehr Freude zu gönnen, Spaß zu haben, zu lachen und glücklich zu sein.

DER REST GEHT LEICHTER

Bevor Sie sich Sorgen machen, dass Notwendigkeiten und Verpflichtungen dann liegen bleiben: Zu tun, was Ihnen Freude macht, schenkt Ihnen Kraft. Sie fühlen sich besser und haben mehr Energie zur Verfügung. Auf diese Weise wird es Ihnen viel leichter fallen, das zu erledigen, was einfach sein muss.

In diesem Sinne: Viel Spaß!



SU BUSSON

Su ist Life-Coach & Autorin. Sie unterstützt Menschen dabei, authentisch zu sein, mehr Flow – das heißt mehr Freude und Leichtigkeit – ins Leben zu bringen und die eigenen Herzenswünsche und Ziele erfolgreich zu verwirklichen www.beyourbest.at

GO FOR FLOW!

Im Flow zu sein bedeutet im Einklang zu sein, mit sich selbst und dem, was man gerade tut. In diesem Zustand geht uns alles leichter von der Hand, wir können mühelos unser Bestes geben und die Dinge laufen richtig rund.