



BESSER FÜHLEN E-BOOK

20 *Tipps*

WIE DU DICH
SOFORT BESSER
FÜHLEN KANNST

Drucke es aus und befestige es
an einem Ort, an dem du es
jeden Tag sehen kannst.



20 Tipps

WIE DU DICH SOFORT BESSER FÜHLEN KANNST

01

Atme tief durch und entspanne dich:

- Verbringe ein paar Minuten damit, tief und bewusst durchzuatmen.
- Konzentriere dich auf deine Atmung und lass dich entspannen.

02

Verbringe Zeit an der frischen Luft:

- Geh nach draußen und atme die frische Luft ein.
- Verbringe Zeit damit, die Natur zu genießen und dich von der Umgebung inspirieren zu lassen.

03

Mach eine kurze Meditation oder Entspannungsübung

- Finde eine kurze Meditation oder Entspannungsübung, die zu dir passt.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich zu entspannen und deine Gedanken zu klären.

04

Lächle und denke an etwas, das dich glücklich macht

- Denke an etwas, das dich glücklich macht und lächle dabei.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dieses Gefühl von Freude und Glück zu genießen.

05

Mach eine Pause und setze dich hin

- Setze dich hin und mach eine Pause von deinen Aktivitäten.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich zu entspannen und nichts zu tun.



20 Tipps

WIE DU DICH SOFORT BESSER FÜHLEN KANNST

06

Mach etwas Kreatives wie Malen oder Basteln

- Mach etwas Kreatives wie Malen oder Basteln.
- Verbringe ein paar Minuten damit, deiner Kreativität freien Lauf zu lassen und dich zu entspannen.

07

Schreibe deine Gedanken in ein Tagebuch

- Nimm dir Zeit, um deine Gedanken und Emotionen in ein Tagebuch zu schreiben.
- Verbringe ein paar Minuten damit, deine Gedanken auf Papier festzuhalten.

08

Sprich mit einem Freund oder einer geliebten Person

- Sprich mit jemandem, dem du vertraust und der dich unterstützt.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich auszutauschen und dich gut zu fühlen.

09

Höre deine Lieblingsmusik

- Höre deine Lieblingsmusik und lass dich von ihr inspirieren.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich von der Musik tragen zu lassen.

10

Tanze oder mache Sport

- Mach etwas Sport oder Tanze, um deine Energie freizusetzen.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich auszupeinern und dich gut zu fühlen.



20 Tipps

WIE DU DICH SOFORT BESSER FÜHLEN KANNST

11

Mach eine Pause vom Handy oder dem Computer

- Mach eine Pause vom Handy oder Computer und unterbreche den ständigen Strom von E-Mails, Nachrichten und Benachrichtigungen.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich von der Technologie zu entfernen und dich zu konzentrieren.

12

Verbringe Zeit mit Tieren

- Verbringe Zeit mit Tieren, die dich glücklich machen.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich von den Tieren inspirieren zu lassen.

13

Mach etwas Nützliches wie Putzen oder Aufräumen

- Mach etwas Nützliches wie Putzen oder Aufräumen, um dein Umfeld zu verbessern.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich zu konzentrieren und dich besser zu fühlen.

14

Verbringe Zeit mit deiner Familie oder Freunden

- Verbringe Zeit mit deiner Familie oder Freunden.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich mit den Menschen zu verbinden, die dir am nächsten stehen.

15

Koche oder backe etwas

- Koche oder backe etwas, das dich glücklich macht.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich zu entspannen und zu genießen.



20 Tipps

WIE DU DICH SOFORT BESSER FÜHLEN KANNST

16

Mach eine Pause vom Handy oder dem Computer

- Mach eine kleine Spontanreise, um etwas Abenteuer in deinen Tag zu bringen.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich von der Reise inspirieren zu lassen.

17

Verbringe Zeit mit einer lohnenden Tätigkeit

- Verbringe Zeit mit einer Tätigkeit, die dich erfüllt und die du gerne machst.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich von der Tätigkeit inspirieren zu lassen.

18

Übe Dankbarkeit und Wertschätzung

- Übe Dankbarkeit und Wertschätzung für das, was du hast und was du erreicht hast.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich von deiner Dankbarkeit inspirieren zu lassen und deine Gedanken auf die positiven Dinge in deinem Leben zu richten.

19

Mach etwas, das dich herausfordert

- Mach etwas, das dich herausfordert und dich aus deiner Komfortzone bringt.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich von der Herausforderung inspirieren zu lassen.

20

Lese ein Buch oder schaue einen Film

- Lese ein Buch oder schaue einen Film, um dich zu unterhalten und dich zu entspannen.
- Verbringe ein paar Minuten damit, dich von der Geschichte inspirieren zu lassen.



20 Tipps

WIE DU DICH SOFORT BESSER FÜHLEN KANNST

Diese 20 Tipps können dir helfen, dich sofort besser zu fühlen und einen positiven Mindset aufzubauen. Es ist wichtig, dass du dich um dich selbst kümmerst und Zeit für dich nimmst, um dein Wohlbefinden zu verbessern. Wähle die Tipps aus, die für dich am besten funktionieren und integriere sie in deinen Alltag.

Hast du Fragen, Anregungen oder möchtest einfach über ein Thema diskutieren? Dann sichere dir hier dein Klarheitsgespräch. ☺

Im Klarheitsgespräch schauen wir, wo du gerade stehst, wo du gerne hinwillst und wie du dorthin kommen könntest.

Mein Ziel ist, dich und dein Thema **gut zu verstehen**, und, dass du mit **mehr Klarheit** aus dem Telefonat rausgehst als du reingekommen bist.

Du brauchst keinerlei Vorbereitung und keine klaren Ziele.

Wenn wir **beide ein gutes Gefühl** haben und eine Zusammenarbeit **sinnvoll** erscheint, stelle ich dir gern mein individuelles 1:1-Angebot vor.

Suche dir einfach deinen **Wunschtermin** in meinem Kalender unten aus!

[>>>Dein Klarheitsgespräch mit Yousef](#)

www.loveitbali.com
insperation@dsouli.de
Umschlaggestaltung: Yousef Dsouli