

120 Tipps für mehr Lebensfreude und mehr Leichtigkeit!

1. eine halbe Stunde ganz alleine mit sich verbringen
2. mit dem Velo einfach losfahren und den Wind geniessen
3. sich selber wunderschöne bunte Blumen schenken
4. ein Magazin kaufen, welches man vorher noch nie gelesen hat
5. picknicken im Park mit anderen zusammen
6. jeden Tag ein Dankbarkeitstagebuch schreiben
7. mit einem Freund Essen gehen
8. Schokoküsse oder Leckereien im Büro an die anderen verteilen
9. sich eine Maniküre gönnen
10. ein feines wohlriechendes Bad nehmen
11. Gedichte lesen
12. mit der eigenen oder gemieteten Harley herumfahren
13. eine Flasche Champagner öffnen und bei Sonnenuntergang trinken
14. den botanischen Garten in der Nähe besuchen
15. an einem Fluss, einem See oder am Moor einfach nur stille halten
16. Limonade draussen im Park trinken
17. im Kerzenschein Abend essen
18. geheimnisvolle Plätze in der eigenen Stadt entdecken
19. als Freiwilliger mithelfen bei einem Sportanlass oder bei einem Konzert
20. in einem Blumenladen an den Blumen schmecken
21. eine wirklich heisse Schokolade
22. Steine ins Meer werfen, Muscheln suchen
23. durch die Stadt flanieren und den Strassenmusikern zuhören
24. sich im Museum inspirieren lassen
25. einen Tag lang bei einem Event mitarbeiten wie früher in Studentenzeiten
26. den Sternenhimmel bewundern
27. im Park auf dem Bänkchen ein Gespräch mit dem fremden Nachbarn anfangen
28. einen feinen Tee in einem alten eleganten Hotel trinken
29. im Schnee ein Lagerfeuer machen
30. sich selber mitten im Winter Küchenkräuter ziehen
31. ein Wochenende einmal in einem Kloster verbringen
32. vier Städte in der Nähe an einem Tag anschauen
33. Fondue mit Freunden draussen auf dem Berg
34. ein Video von früher mit Freunden anschauen
35. spazieren gehen, sei es am Meer, im Wald oder um den Block herum
36. jeden Tag 10 neue Leute anlächeln
37. ein neues Restaurant ausprobieren
38. mit dem Zug einen Tag lang durch die Gegend fahren
39. einen Freund anrufen, mit dem Sie schon lange nicht mehr gesprochen haben
40. eine Putzhilfe engagieren
41. ein Nickerchen nach der Arbeit
42. sein eigenes Auto selber putzen und pflegen
43. mit seinem Assistenten Essen gehen
44. einer Person jeden Tag ein Dankeschön sagen
45. einen Kurs besuchen, nicht zum Lernen, einfach nur für den Spassfaktor
46. wer immer die Spülmaschine benützt, zur Abwechslung einmal von Hand abwaschen
47. in einer wunderschönen Kathedrale eine Weile sitzen und zur Ruhe kommen
48. ein abenteuerliches Buch auf dem Balkon eingepackt im Schlafsack lesen
49. fremde Teemischungen ausprobieren
50. abends eine halbe Stunde mit den Kindern spielen
51. sich mit dem langjährigen Partner verabreden, wie wenn es das erste Mal wäre
52. jeden Tag eine Dankeskarte jemandem schicken, pro Jahr wären das 364 Karten
53. alleine bei lauter Musik für sich tanzen
54. ein neuer Haarschnitt, eine neue Haarfarbe
55. 10 tolle Affirmationen im Haus verteilt aufhängen
56. sich ein Wochenende komplett von aller Elektronik ausklinken
57. einen Spaziergang machen und "nur" auf die Schatten achten
58. einfach die eigenen Kinder anschauen, staunen und sich von der Liebe durchfluten lassen
59. in einem Chor singen und den Klang genießen
60. mit der Familie Gesellschaftsspiele spielen

Heidi Röthlisberger, ICF Master Certified Coach, Life Coaching per Telefon,
Tel: +41 61 534 17 08 <http://www.heidisworldwidecoaching.com>

**Möchten Sie Coaching einmal ausprobieren, ganz unverbindlich und ohne jegliche Kosten?
Rufen Sie mich einfach an! Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen!**

61. die ersten Frühlingsblumen bewundern, die aus dem Boden hervorragen
62. ein Geheimrezept, speziell nach eher unbefriedigenden Arbeitstagen: Kekse backen!
63. sich zu einer Katze in die Sonne setzen und mit ihr spielen
64. die Kälbchen auf der Weide "ansprechen" und mit ihnen plaudern, wenn sie neugierig näher kommen
65. in der Badewanne Rotwein trinken und dazu Schokolade essen
66. jemanden sagen, dass man ihn gerne hat, dem man das normalerweise nicht verraten würde
67. täglich ehrlich gemeinte Komplimente verteilen, am liebsten auch an wildfremde Menschen
68. versuchen, jeden Tag mindestens etwas mit absoluter Leidenschaft zu tun
69. bei strömendem Regen im Wald tanzen oder herumrennen
70. selber Blumen pflücken gehen
71. dem Busfahrer für die Fahrt oder der Verkäuferin für die Beratung danken
72. den Eltern sagen oder schreiben, was man alles an ihnen / ihrer Erziehung toll findet
73. seinen Kindern schreiben / sagen, was man alles an ihnen toll findet
74. aus Zeitschriften schöne Artikel sammeln über Dinge, die man gut findet
75. die Wohnung farbig streichen
76. seinem Partner(in) einen liebevollen handgeschriebenen Brief schreiben, voller Komplimente
77. eine Stunde früher aufstehen und den Tag mit etwas beginnen, was man total gerne macht
78. ein Gedicht selber schreiben und es jemandem senden/ vorlesen
79. einem Kind ein Lächeln schenken
80. zur Arbeit einen ganz anderen Weg ausprobieren
81. ein Bild malen von den eigenen Gefühlen
82. Knet kaufen und Figuren formen, z.B. beim Freundinnen-Treff
83. einfach mal richtig kindisch sein, aber richtig!
84. an einem verschneiten und vernebelten Sonntag eine Schneewanderung unternehmen
85. an einem verschneiten Montagabend mit Kollegen Nacht-schlitteln
86. einen Film im Kino ansehen
87. in der Bibliothek rumstöbern, in Zeitschriften, Landkarten und Büchern blättern, hängen bleiben
88. den Grosskindern ein einfaches Kleidungsstück nähen
89. mit einer Freundin auf den VitaParcours gehen, etwas langsamer gehen als vorgeschlagen
90. in Fotoalben blättern und die guten Gefühle, die dabei aufkommen, geniessen
91. ein entspannendes Bad geniessen angereichert mit einem fein duftenden Badezusatz
92. mit offenen Sinnen durch den verschneiten Wald spazieren
93. Angeln
94. bei Mondschein spazieren gehen, oder auf einen Spielplatz gehen (sehr lustig)
95. Spieleabend mit Freunden
96. das perfekte Dinner mit Freunden
97. Jede Woche bei jemand anderem kochen, die Menüs mit Freunden abstimmen
98. Enten füttern
99. ein Besuch im Zoo, ein Museumsbesuch oder zur Museumsnacht gehen
100. Billigflieger buchen, und spontan in ein anderes Land fliegen als Tages Städtetour (frühzeitig buchen)
101. spontan nach Köln etc..... zum Eis essen fahren
102. Brunchen gehen
103. Erdbeeren pflücken gehen (Saisonabhängig)
104. auf ein Konzert oder eine Komödie gehen (vom Lieblingsstar, Oper Musical)
105. sich die Füsse verwöhnen lassen mit einer Fussmassage und anschliessender Pedicure
106. sich ein Wellnesswochenende in der grauen Jahreszeit gönnen
107. sich im Sommer mitten in eine Blumenwiese setzen und SEIN
108. in den Wald gehen, sich einen Baum aussuchen und umarmen, seine Energien erspüren
109. im See schwimmen gehen, sich im Wasser treiben lassen
110. im Liegestuhl in den Garten sitzen und ein gutes Buch lesen
111. einen Abend lang Lieder singen mit Freunden
112. Mandalas malen
113. sein Lieblingscomputerspiel einen Abend lang ohne schlechtes Gewissen zu spielen
114. jeden Tag jemandem gute Gedanken senden
115. jeden Tag für jemanden beten
116. auf dem Arbeitsweg, in der Kirche eine Kerze anzünden
117. sich jeden Tag vornehmen eine gute Tat zu vollbringen
118. jeden Tag einmal zu verzeihen
119. sich ein gute Glas Wein gönnen (zusammen mit Freunden)
120. seinen Mitarbeiterinnen als Chef eine Rose zum Valentinstag schenken

Heidi Röthlisberger, ICF Master Certified Coach, Life Coaching per Telefon,
 Tel: +41 61 534 17 08 <http://www.heidisworldwidecoaching.com>

**Möchten Sie Coaching einmal ausprobieren, ganz unverbindlich und ohne jegliche Kosten?
 Rufen Sie mich einfach an! Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen!**