



Dein Glücksritual

3 kraftvolle Übungen um
dir die Freude in den Alltag
zurückzuholen

VIELLEICHT FRAGST DU DICH, OB ...

... es Tools oder Übungen gibt, die dir dabei helfen jeden Tag ein kleines Stückchen glücklicher zu sein und herausfordernden Situationen gelassen zu begegnen?

Gute Neuigkeit: Wir setzen diesem Fragezeichen jetzt ein Ende.

Auf den kommenden Seiten erwarten dich 3 konkrete Übungen, mit denen du dein Glück anziehen wirst und mit Freude deinen Alltag meisterst.

Viel Freude dabei!

*dein Team von
glücklichhoch3*



DIE KLEINEN DINGE IM LEBEN

#1 ÜBUNG: 3-MINUTEN DANKBARKEITSJOURNAL

Glück vermehren

Im Trubel des Alltags vergessen wir oft die kleinen Dinge, die unser Leben bereichern. Aber genau diese kleinen Dinge haben die Kraft, unser Glück zu vermehren.



dankbar sein

Nimm dir täglich drei Minuten Zeit und denke darüber nach, wofür du heute dankbar bist. Vielleicht ist es die Wärme der Sonne auf deiner Haut oder einfach die Tatsache, dass du gesund bist.

Zufriedenheit spüren

Indem du dich auf das Positive konzentrierst, lernst du, die Fülle in deinem Leben zu sehen und zu schätzen. Schon nach wenigen Tagen wirst du spüren, wie sich ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit in deinem Herzen ausbreitet.



DEN MOMENT GENIESSEN

#2 ÜBUNG: 3-MINUTEN ATEMMEDITATION

bewusst atmen

Wann hast du das letzte Mal bewusst nur geatmet? Oft sind unsere Gedanken überall, außer im Hier und Jetzt. Diese einfache Atemmeditation hilft dir, den Moment zu genießen und inneren Frieden zu finden.



Anspannung loslassen

Schließe die Augen, spüre den Atem, wie er sanft in dich einströmt und wieder hinausfließt. Spüre, wie der Stress und die Anspannung mit jedem Atemzug von dir abfallen.

Es geht um Dich

In diesen drei Minuten geht es nur um dich. Schenke dir diese kleine Auszeit – du wirst überrascht sein, wie erfrischt und gestärkt du dich danach fühlst.



GLÜCKSHORMONE FREISETZEN

#3 ÜBUNG: 3-MINUTEN POWERBEWEGUNG

HIER GELANGST DU ZUM KURSPLAN VON GLÜCKLICHHOCH3

Endorphine freisetzen

Glück ist nicht nur ein Gefühl, es ist auch eine körperliche Erfahrung. Bewegung setzt Endorphine frei – die kleinen Glückshormone, die uns beflügeln und uns ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.



Freude spüren

Diese kurze Bewegungsroutine bringt deinen Kreislauf in Schwung und lässt dich die Leichtigkeit und Freude spüren, die in dir steckt.



Energie tanken

Ob zu Hause, im Büro oder draußen im Park – diese fünf Minuten gehören dir. Genieße es, deinen Körper zu spüren und tanke neue Energie für den Tag.



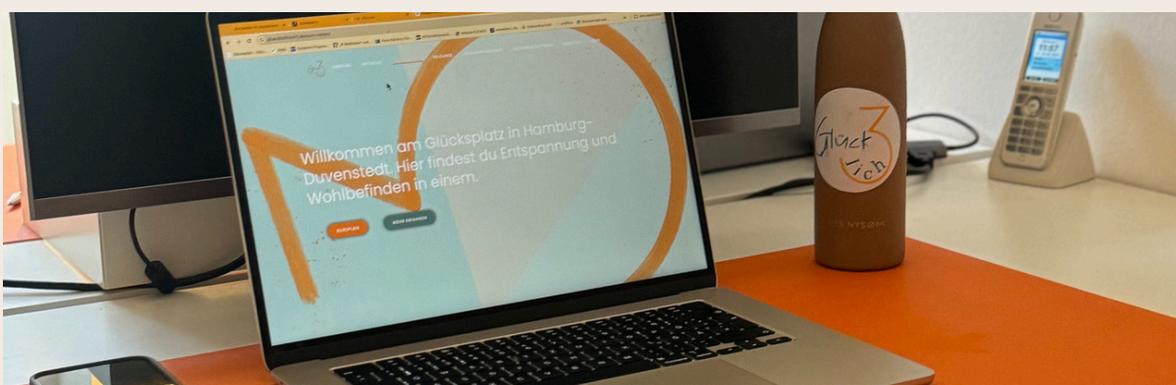


#GETGLÜCKLICH

Glück ist kein Zufall – es ist eine bewusste Entscheidung, die wir täglich treffen können. Diese drei einfachen Übungen helfen dir, jeden Tag ein kleines Stückchen glücklicher zu sein. Sie sind leicht in deinen Alltag zu integrieren und dennoch kraftvoll in ihrer Wirkung.

Checkliste

- Dankbarkeitsjournal ✓
- Atemübung ✓
- Bewegungsübung ✓





DU KANNST DEIN GLÜCK SELBST
IN DIE HAND NEHMEN!

Du willst in 2024
glücklich sein?

Verfolge unsere E-Mails und verpasse keinen
unserer Workshops & Specials.



Willkommen

WIR SIND GLÜCKLICHHOCH3

Unsere Philosophie ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ein Leben in Gesundheit und Glück zu führen. Wir glauben an die transformative Kraft von Raum und Technologie, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und ein erfülltes Leben zu ermöglichen.

Wir freuen uns, dich auf deiner Reise zu einem glücklicheren Leben zu begleiten. Lass uns gemeinsam den ersten Schritt machen - hin zu einem Leben voller kleiner und großer Glücksmomente.

www.gluecklichhoch3.de

[gluecklichhoch3](http://gluecklichhoch3.de)