

Täglich sich selbst gegenüber nett sein

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>Wussten Sie, dass nett zu sich selbst zu sein, sich in Dankbarkeit zu üben und sich selbst gegenüber Mitgefühl zu zeigen Ihre allgemeine physische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern kann? Nehmen wir uns anlässlich des Weltnettigkeitstags (zumindest) einen Moment lang an jedem Tag Zeit, um nett zu uns selbst zu sein.</p> <p>Hier sind 30 Wege, um anzufangen. Sprechen Sie laut aus, schreiben Sie auf oder zeichnen Sie auf, was Ihnen für jeden der folgenden Punkte einfällt.</p>					1	2
					Denken Sie an eine gute Sache, die Ihnen gestern widerfahren ist.	 Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht.
3	4	5	6	7	8	9
Denken Sie an einen Fehler, der Ihnen vor Kurzem unterlaufen ist. Was können Sie von ihm lernen?	 Atmen Sie tief durch.	Planen Sie eine persönliche oder virtuelle Zusammenkunft mit jemandem, der Ihnen Freude bringt.	 Halten Sie drei Dinge fest, die Sie über sich selbst lieben.	Erinnern Sie sich an eine schwierige Zeit, die Sie durchlebt haben, und wie Sie diese überstanden haben.	Halten Sie drei Dinge fest, für die Sie dankbar sind – egal wie klein oder groß.	Denken Sie an einen Moment, an dem Sie stolz auf sich waren. Wie haben Sie sich in dem Moment gefühlt?
10	11	12	13	14	15	16
Sagen Sie einer nahestehenden Person, warum Sie Ihnen wichtig ist. 	Machen Sie heute etwas Besonderes nur für Sie.	Planen Sie etwas Zeit für sich ein, um etwas zu tun, das Ihnen Spaß macht – und nutzen Sie diese auch.	Machen Sie einen Plan, um eines Ihrer Ziele zu erreichen.	Wenn sich beim nächsten Mal negative Gedanken aufdrängen, formulieren Sie diese positiver um.	 Tun Sie etwas Körperliches, das Ihnen Spaß macht.	Gönnen Sie sich eine Pause.
17	18	19	20	21	22	23
Denken Sie an einen Moment, wo Sie einer anderen Person die Schuld gegeben haben. Haben Sie dabei eine Rolle gespielt?	Halten Sie drei Dinge fest, auf die Sie über sich selbst stolz sind.	 Denken Sie an einen Moment, an dem Sie sich selbst übertroffen haben.	Essen Sie etwas, das Sie mögen und genießen Sie es. Was gefällt Ihnen daran?	Schließen Sie Ihre Augen und denken Sie an Ihren glücklichen Ort.	Vergeben Sie sich selbst für einen Fehler.	Lassen Sie etwas los, von dem Sie wissen, dass es nicht in Ihrer Kontrolle ist.
24	25	26	27	28	29	30
Was vermittelt Ihnen Zielstrebigkeit?	 Halten Sie drei Dinge in der Welt fest, die Ihnen Freude bereiten.	Sehen Sie ein Foto von sich selbst an, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt.	 Schlafen Sie sich gut aus.	Halten Sie jüngste Erfolg fest.	 Umarmen Sie sich selbst. Im wörtlichen Sinne.	Belohnen Sie sich selbst dafür, diese Mission in Sachen Nettigkeit abzuschließen.