



# Deine

ter-lifehacks



teresasteiner\_



Teresa Steiner



Sie ist da, die Winterzeit

Es ist Anfang Dezember.

Es ist kalt.

17 Uhr und alles ist dunkel.

Es sind die Tage, in denen wir uns morgens schlaftrunken in die Arbeit bewegen und abends wie ferngesteuert wieder heim.

Es sind die Tage, in denen es oft sehr grau ist und wir wenig Sonnenstrahlen abbekommen.

Es sind die Tage, in der Dunkelheit unser ständiger Begleiter ist.

Alles ist anstrengend, weil wir so viel erledigen müssen.

Weihnachten steht vor der Tür und wieso haben so viele auch noch im Dezember Geburtstag? Wir sind einfach nur gestresst und müde.

Diese Zeit dauert in der Regel von November/Dezember bis Februar/März.

Das sind drei bis fünf Monate.

So viele quälen sich da durch, sind unzufrieden und mürrisch und freuen sich einfach nur auf den Frühling, wenn es wieder wärmer wird und alles einfach viel lebendiger und freundlicher ist! 5 Monate wird einfach nur dahinvegetiert.

Das ist fast ein halbes Jahr!

Meine Mission: DIESES JAHR soll das anders sein. ©

Ich habe dafür fünf einfache "LIFE-HACKS" zusammengestellt, die diese Zeit zum Leuchten bringen sollen und wer weiß - vielleicht wird dadurch die kuschelige Winterzeit für den/die eine(n) oder andere(n) zur neuen Lieblingszeit des Jahres ©.....

Ich wünsche DIR von Herzen VIEL SPASS beim Durcharbeiten, beim Verfassen und Überlegen. Beim Beschäftigen mit DIR SELBST.

Denn DU bist dein treuester Begleiter, DU bist es, der/die für sein/ihr Glück verantwortlich ist. Nur du kannst es schaffen, dich glücklich zu machen.

Fang heute damit an. Denn zwischen dir und glücklichen Menschen steht einzig und allein die Tatsache, dass sie ihr Glück in die eigene Hand nehmen und es nicht in die Hände anderer geben.

Du wirst unaufhaltsam werden.

Du wirst eine Inspiration für andere sein.

Denn alles beginnt mit dem ersten Schritt....

Ich wünsche dir alles Liebe ©

Deine Terega

Schaffe dir Routinen

Vielleicht kennst du das...

Du stehst gerade in der "dunklen" Zeit des Jahres schon morgens auf, alles ist finster und du denkst dir einfach nur – ich mag nicht…

Am liebsten würdest du im Bett liegen bleiben und dich unter die Decke kuscheln.

Es gibt eine gute Nachricht: Du bist damit nicht alleine ③. Ich denke, das kennen wir alle, oder, sagen wir 90% der Menschen. ⑤

Und es gibt noch eine gute Nachricht: Du kannst daran arbeiten, dass es dir morgens nicht mehr so geht.

Wie?

Indem du dir in erster Linie Morgenroutinen schaffst, die dich aus diesem Gefühlszustand herausholen.

Du fragst dich jetzt vielleicht, wie eine Routine das schaffen soll, aber glaub mir – es funktioniert, vorausgesetzt du setzt es genau so um, wie ich es dir im Folgenden beschreibe:

- 1. Überlege dir jetzt, was deine Routine werden könnte. Beispiele: 5 Seiten in einem guten Buch lesen, eine kleine Runde raus gehen, kurze Sporteinheit, um wach zu werden, Meditieren, Yoga etc.
- Sobald du dich für etwas entschieden hast, geht es darum, zu überlegen, was du dafür brauchst. Wir planen jetzt deine neue Routine.
  Musst du am Abend vorher etwas vorbereiten, damit du gleich mit deiner Routine

loslegen kannst? Brauchst du etwas aus einem Geschäft (z.B. ein neues Buch)?

- 3. Triff diese Vorbereitungen! Wir legen los besorge dir die Dinge, die du für deine Morgenroutine brauchst.
- 4. LEG LOS!

Das, was dich noch daran hindert, glücklicher zu sein, ist ganz einfach: Die Umsetzung. Deshalb legen wir gleich los. Versuche diese Routine mindestens einmal 10 Tage umzusetzen. Dann sind die ersten 30 Tage nicht mehr weit. Dieses Zeitfenster ist am wichtigsten, weil nach 30 Tagen werden neue Routinen langsam zu Gewohnheiten.

Ich freue mich so für dich, dass du es angehst! Du bist schon jetzt weiter, also ein Großteil der Menschen, die diese Phase des Jahres einfach nur über sich ergehen lassen. Du bist ein(e) Macher/in!

Ich bin stolz auf dich ©

 $\longrightarrow\longrightarrow$ 



Vielleicht ist dir die Idee auch schon bei deinen Morgenroutinen gekommen, ein Tagebuch zu schreiben. Wenn ja, dann ist das großartig! Wenn nein, dann wird es Zeit, auch das umzusetzen.

Was bringt dir ein Tagebuch?

Es ist eigentlich ganz einfach. Der Weg zum "Glücklichsein" beginnt immer einzig und allein bei dir. Ein Tagebuch hilft dir dabei, dich mit dir selbst zu beschäftigen.

Was habe ich für Gedanken?

Wie geht es mir?

Was habe ich für Ziele?

Was erwarte ich mir von mir/von anderen/vom heutigen Tag?

...und was wird davon auch erfüllt?

Was verletzt mich?

Was lief heute nicht so gut?

und und und .....

Dein Tagebuch wird dich durch diese Zeit begleiten. Es wird dir Platz bieten für all die Dinge, die dich beschäftigen. Du kannst sie dort niederschreiben und so in deinem Kopf Platz machen für Neues.

## Meine Tipps:

- Kaufe dir ein schönes Buch, das dir optisch gefällt und bei dem du das Gefühl hast, dort möchtest du täglich hineinschreiben.
- Nimm dir morgens und abends ca. 5 Minuten Zeit, um in dein Tagebuch hineinzuschreiben (morgens vor oder nach deiner Routine)
- Folgende Fragen kannst du dir in deinem Tagebuch jeden Tag stellen:

### **Morgens:**

Auf was freue ich mich heute am meisten? Was gönne ich mir heute?

## Abends:

Was hat mir heute Freude bereitet? Was war mein Highlight des Tages? Was kann ich morgen besser machen?



*>>>* 



Das vierte "Geheimrezept", um schwierige Zeiten glücklich durchzustehen oder in schönen Zeiten NOCH mehr Glück zu verspüren, ist die Dankbarkeit.

Dankbar zu sein, für das was IST.

Dankbar zu sein, für das was du HAST.

Wir wollen immer das in unserem Leben wissen, das gerade nicht da ist. Wir vergleichen uns und sind dann niedergeschlagen und verzweifelt, ja auch oft neidisch, wenn es anderen besser geht.

Ich kann eines mit Sicherheit sagen: Dankbar zu sein und zufrieden, glücklich mit dem, was IST, ist eine Lebenskunst. Das ist keine Fähigkeit, die einfach so auf die Menschen verteilt wurde, nach dem Motto: Dieser Mensch besitzt mehr davon, dieser dafür weniger.

#### **NEIN!**

Dankbarkeit ist viel Arbeit. Dankbarkeit geht einher mit Selbstliebe, mit Selbsterkenntnis und damit, sich unzählige Male zu hinterfragen, sich zu akzeptieren, sprichwörtlich die "Hosen runter zu lassen" und sich selbst sein größter Fan zu sein.

W Olul	oist du ganz	spontan ennae	ii iiui daiikoai	•	
-					

Notiere dir diese Dinge einzeln auf kleinen Post-its und verteile sie in deiner Umgebung. Formuliere es so: "Ich bin dankbar für ....."

Das kann in der Wohnung/im Haus sein, an Stellen, an denen du immer wieder vorbei läufst. Das kann in deinem Tagebuch immer auf der Tagesseite sein.

Das kann in deinem Auto sein.

Das kann in deinem Buch sein, das du gerade liest.

Woffir hist du ganz spontan einfach nur dankhar?

Sorge dafür, dass die Dinge, für die du dankbar bist, dich durch deinen Alltag begleiten... ©



Gerade in dieser Zeit neigen wir dazu, sehr gestresst zu sein.

Wie sich Stress auf unsere mentale und physische Gesundheit auswirkt, davon hat wahrscheinlich jeder schon einmal gehört.

Deshalb sorgen wir hier vor.

Wir machen aus dir ein Organisationstalent, das sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lässt – auch nicht in dieser Jahreszeit! ©

sima Binge,	die dich gerade jetzt sehr stressen:
	ese Dinge "herunterbrechen"?
s gilt es konk	ret zu tun, um die Dinge auf deiner To Do Liste abzuhaken?
talla mum aima	n Zaitalan mit ganayam Datum, wann du was maghat
	n Zeitplan mit genauem Datum, wann du was machst.
pielsweise: Ge	
	• am überlege ich mir, WEM ich etwas schenken will
	• am überlege ich mir, WAS ich wem schenken will
	am besorge ich das Geschenk für im
	<ul><li>am besorge ich das Geschenk für im</li><li></li></ul>
	am besorge ich das Geschenk für im

Es mag so banal scheinen, aber genau diese Kleinigkeiten sind es oft, die uns unterbewusst unfassbar stressen. Ich wünsche dir von Herzen viel Spaß bei der Umsetzung! ©



Ich wünsche dir von ganzem



eine schöne

(Minterzeit

Deine Teresa

www.teresasteiner.com