

holen können. Und das sind die 16 Tipps für mehr Lebensfreude:

**TIPP** Schwelge in positiven  
**1:** Erinnerungen

**TIPP** Nutze deine Körpersprache  
**2:**

**TIPP** Sei dankbar  
**3:**

**TIPP** Sei hilfsbereit  
**4:**

**TIPP** Lerne zu verzeihen  
**5:**

**TIPP**

Setz dich in Bewegung

**6:**

**TIPP**

Gönn dir eine Entspannung

**7:**

**TIPP**

Übe dich in Achtsamkeit

**8:**

**TIPP**

Denk an andere

**9:**

**TIPP**

Akzeptiere, was du nicht  
ändern kannst

**10:**

**TIPP**

Nimm dich selbst an

**11:**

**TIPP**

Genieße dein Essen

**12:**

**TIPP**

Nutze die Wirkung der Musik

**13:**

**TIPP**

Sei offen für Neues

**14:**

**TIPP**

Liebe dich selbst

**15:**

**TIPP**

Nutze deine Vorstellungskraft

**16:**

*Wichtig zu wissen:* Diese 16 Lebensfreude-Tipps bauen nicht aufeinander auf. Du

kannst also bei **Tipp 1** oder bei **Tipp 16** beginnen, nur eines ist wichtig: Lesen alleine macht dich nicht glücklicher und zufriedener. Genauso wenig, wie du nur durch ein Lehrbuch über Muskelaufbau deine Körpermuskeln stärken kannst, verspürst du nicht nur durch das Lesen der Tipps in diesem Training mehr Lebensfreude. Nur, wenn du sie in deinem Leben umsetzt, in deinen Alltag aufnimmst und die Lebensfreude-Übungen machst, werden deine Lebensfreude-Muskeln wachsen. Also fang am besten sofort an und lass dich vom Ergebnis überraschen!

*Etwas nur zu wissen,  
genügt nicht -  
du musst es anwenden.*

*Etwas nur zu wollen, genügt  
nicht -  
du musst etwas dafür tun.*

Johann Wolfgang von Goethe