

Wie kann ich aufblühen?

Beitrag von Alina Arnold, Inspirationscoach



Was unterscheidet aufblühende Menschen?

- Aufblühende Menschen sind glücklicher und haben 5-mal mehr positive Gefühle als nicht aufblühende Menschen
- Sie nehmen auch kleine Dinge intensiv wahr und genießen sie
- Sie sind insgesamt positiver und übernehmen Verantwortung für ihr Leben

Wie kann man aufblühen?

- Aufblühen wird durch positive Gefühle hervorgerufen
- Für das Aufblühen ist eine gute Balance zwischen positiven und negativen Gefühlen wichtig

Mehr positive Gefühle fühlen

- Für mehr Positivität sorgen
- Auf die eigenen Worte und Gedanken achten
- Versuchen das Gute zu sehen, es gibt immer auch eine positive Seite zu allem
- Positiven Aktivitäten nachgehen
 - Helfen
 - Sich verabreden
 - Spielen
 - Lernen
 - Sport
- Positive Aktivitäten in den Alltag integrieren und bewusst Zeit einplanen für schöne Erlebnisse
- Erlebnisse intensiv wahrnehmen, sich ganz darauf konzentrieren
- Das persönliche Umfeld so gestalten, dass es ein Aufblühen ermöglicht

Kontakt

Alina Arnold
Hagelsweg 6
21224 Rosengarten
0177-6454885
alinaarnold@gmx.de