

Genervt – abgehetzt - voller Sorge - ausser Atem



3

# Erfolgstipps

Sofort mehr Gelassenheit im Alltag

## Gelassen durch den Tag

Die folgenden **3** Erfolgstitps sind für dich:

1. Wenn du für dich klar sein willst, was wirklich wichtig ist.
2. Wenn du erfahren möchtest, wie du deine Sorgen endlich loslassen kannst.
3. Wenn du erleben möchtest, wie produktiv es sein kann „NICHTS zu tun“.

**Damit dein Leben fröhlicher, gelassener und glücklicher wird.**

## 1. Was ist wirklich wichtig für dich?

Je mehr du erledigen willst, umso schneller wirst du erledigt sein.

Je eher du deine ToDo`s ausmistest umso schneller entwickelst du Gelassenheit.

Stelle dir dabei diese drei wichtigen Fragen:

- a. Muss das unbedingt sein?
- b. Muss es sofort sein?
- c. Muss ich das machen?

Wenn etwas nicht unbedingt sein muss, wenn es nicht sofort sein muss und wenn nicht unbedingt ich es machen muss, dann ist diese Aufgabe delegierbar. Vieles wirst du auch streichen können, weil es momentan gar nicht wichtig ist.

**Diese Klassifizierung in wichtig und unwichtig bringt Entspannung und viel mehr Zeit für Wesentliches in deinen Alltag**

## 2. Lass deine Sorgen los

Was dich nicht glücklich macht kann weg

Die meisten Probleme und Sorgen entstehen im Kopf.

Darf ich dich Fragen, welche Geschichte du dir zu einem bestimmten Thema erzählst?

Welche Gefühle löst diese Geschichte bei dir aus?

Welches Ende hat deine Geschichte?

**Und wie ? Um alles in der Welt ist es möglich dieses Drama loszulassen???**

Befreie deinen Geist von dieser Geschichte und **lass los,**

komme wieder in die Gegenwart zurück.

Denke die Geschichte neu mit einem Happy End!

Gehe in Resonanz mit dem, was du willst!

Nach dem Gesetz der Resonanz ist nun die Chance erheblich höher, in Zukunft das zu bekommen, was du dir erwünschst.

Ganz einfach, ...



### 3. Nichts tun

Übe loslassen und entspannen, indem du einige Minuten gar nichts tust und das regelmässig.

Setze oder lege dich hin und tue nichts.

Nicht denken, nicht singen, nicht essen, nicht trinken,  
...

5-10 Minuten regelmässig können dir helfen aus dem hektischen Alltag auszusteigen und gelassener zu werden.

Wenn es dir schwer fällt nichts zu tun, dann gehe einfach einige Minuten hin und her oder im Kreis. Sonst nichts. Achte dabei auf deine Schrittlänge und Geschwindigkeit. Je langsamer und kleiner die Schritte umso wirksamer.

Viel Spass und geniesse deine Erfolge bezüglich Gelassenheit.

# Ressourcen und ergänzende Links

Möchtest du weiterhin auf deiner Glücksreise bleiben?



Kostenlose Facebook Gruppe

Hier klicken: [«Find your own happiness»](#)



Brigitta Zingerli

[www.brigittazingerli.com](http://www.brigittazingerli.com)

Bilder :  
[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Ebook Vorlage :  
Meike Hohenwarter [www.meikehohenwarter.com](http://www.meikehohenwarter.com)