

## **Awakening Joy - Die zehn Themen im Überblick**

1. Intention – Richte dein Denken und Fühlen auf mehr Wohlbefinden, Glück und Freude aus. Lass das zu, stärke es und erkenne es, wenn es vorhanden ist.
2. Achtsamkeit – Sei präsent für das, was du in diesem Moment wirklich erlebst. Achte besonders auf positive Dinge, da wir von Natur aus eher dazu neigen, uns auf das Negative zu konzentrieren.
3. Dankbarkeit – Denk bewusst an alles Gute in deinem Leben. Versuch, dich täglich in Dankbarkeit zu üben. Drück anderen gegenüber deine Wertschätzung aus, wann immer du diese empfindest.
4. Freude in schwierigen Zeiten – Sei offen für die Schwierigkeiten des Lebens und begegne ihnen mit Mitgefühl, Freundlichkeit und Geduld. Mach einen Spaziergang an der frischen Luft, komm in Bewegung, sing etwas, tu etwas, was du gerne tust, und such dir die Unterstützung, die du brauchst. Mach dir klar, dass sich die Dinge unweigerlich früher oder später ändern werden, auch wenn dir das gerade ganz anders vorkommt.
5. Integrität – Mach dir bewusst, wie gut es sich anfühlt, kluge Entscheidungen zu treffen, die mit deinen Werten übereinstimmen.
6. Die Freude des Loslassens – Üb dich darin, deine Geschichten, Erwartungen und die Vorstellung loszulassen, du kannst alles kontrollieren.
7. Lernen, uns selbst zu lieben – Dazu gehört, dir selbst zu vergeben, wenn du dich in irgendeiner Weise als nicht gut genug empfindest. Geh freundlich mit dir um. Mach dir deine positiven Eigenschaften bewusst.
8. Verbundenheit mit anderen – Üb dich darin, anderen zu vergeben. Sei freundlich zu Menschen, die du gut kennst, aber auch zu denen, die du nicht (oder noch nicht) kennst. Nimm wahr, wenn andere sich wohlfühlen, und freu dich darüber. Denk daran, dich zu entspannen und Dinge zu tun, die dir Spaß machen.
9. Mitühlendes Handeln – Finde Möglichkeiten, das Leiden in deiner Umgebung zu lindern. Hör anderen zu und unterstütze sie, ohne zu versuchen, sie zu ändern.
10. Die Freude am Sein – Steig aus dem Hamsterrad des ständigen Etwas-tun-Müssens aus und verbinde dich ruhig mit dem gegenwärtigen Moment. Üb dich bei Herausforderungen in Gelassenheit. Üb dich darin, dem Leben zu vertrauen, die Kontrolle aufzugeben, die du ohnehin nie hattest, und auf den Rhythmus deines Lebens zu hören, während es sich auf natürliche Weise entfaltet. Öffne dich für den Zustand, einfach nur da zu sein.