



ALLGEMEINE GESUNDHEITSPRAXIS

„GESUNDheit durch BEWUSST-SEIN“

Mag. Sandro Gattei

Coaching | Lebensberatung
Energiearbeit | Radionik

Kästenbaumgasse 21
1100 Wien-Oberlaa
+43 676 907 4564
mail@praxis-sandrogattei.at
www.praxis-sandrogattei.at

CHECKLISTE BEWUSSTES LEBEN

- Ich höre auf meine Bedürfnisse.
- Ich kann mir meine Fehler verzeihen.
- Ich nehme Herausforderungen an.
- Ich schaffe mir regelmäßig neue Erlebnisse.
- Ich schaue optimistisch in die Zukunft und glaube daran, dass alles seinen Sinn hat.
- Ich helfe regelmäßig anderen Menschen, die meine Hilfe auch wollen.
- Ich Sorge gut für mich und gönne mir Pausen und Erholung.
- Ich tue mir selbst auch mal etwas Gutes.
- Ich kann mit Rückschlägen und Niederlagen umgehen und lerne aus ihnen.
- Ich erfreue mich an den kleinen Dingen im Leben.
- Ich weiß, dass ich Einfluss auf mein Leben nehmen kann.
- Ich lache gerne und oft.
- Ich Sorge dafür, dass ich mehr positive Gefühle habe als negative.
- Ich kümmere mich um meinen Körper, treibe Sport oder bewege mich zumindest regelmäßig.
- Ich habe keine überhöhten Erwartungen, die eh keiner erfüllen kann.
- Ich kenne meine Grenzen und Sorge dafür, dass man sie nicht ständig übertritt.
- Ich habe eine Arbeit, die mich erfüllt.
- Ich übernehme für mein Leben Verantwortung. Es ist an mir, dafür zu sorgen, dass es mir gutgeht. Das ist nicht die Verantwortung meines Partners, meiner Familie oder des Staates.

-
- Ich weiß, was mir wichtig ist. Ich kenne meine Werte und stehe für sie ein.

 - Ich pflege meine Freundschaften und Beziehungen zu anderen Menschen.

 - Ich halte mir regelmäßig vor Augen, wofür ich dankbar sein darf.

 - Ich sehe meine Erfolge und würdige sie auch.

 - Ich setze mir Ziele und arbeite stets daran, sie auch zu erreichen. Ich bin mit mir selbst im Reinen.

 - Ich gehe mit mir selbst um wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin.

 - Ich beruhige und tröste mich selbst, wenn mich etwas belastet oder aufwühlt.

 - Wenn ich ein Problem habe, versuche ich es schnellstmöglich aus der Welt zu schaffen.

 - Ich kann auf Anhieb drei Menschen nennen, die für mich wichtig sind und mein Leben schöner und reicher machen.

 - Ich weiß, was mich glücklich macht, und versuche das auch möglichst oft in mein Leben zu bringen.

 - Ich bewahre die schönen Erinnerungen, die ich habe, und denke gerne an sie zurück. Es gibt eigentlich immer etwas in meinem Leben, worauf ich mich freuen kann.

 - Ich erlebe mein Leben als sinnvoll.

Und weiter? Wie gehe ich mit dem Ergebnis um?

Bitte mache dir keine allzu großen Gedanken, wenn du dich selbst nur in wenigen dieser Punkte wiederfinden konntest. Das ist ganz normal und kaum jemand (wenn es überhaupt jemanden gibt!) wird sich in all diesen Punkten wiederfinden.

Aber vielleicht findest du den einen oder anderen Punkt, an dem du merkst: Ja, hier gibt es Potential und diesen Faktor möchtest du gerne noch stärken!

Suche dir am besten gleich einen dieser Glücksfaktoren aus und mache Sie einen ersten Schritt, um ihn zu stärken. Anhaltspunkte, was du tun kannst, findest du in unserer geschlossenen **Facebook-Gruppe „Endlich ankommen“** (bit.ly/endlichankommen) oder bei mir auf <https://praxis-sandrogattei.at>