

Seien Sie abenteuerlustig

Wenn wir sicher zu Hause sitzen, wünschen wir uns, wir hätten ein Abenteuer zu bestehen.

– Thornton Wilder

- 🍷 Nehmen Sie eine Reitstunde
- 🍷 Mieten Sie sich ein Quad
- 🍷 Lernen Sie, mit einem Kompass umzugehen – und dann los! Zeigen Sie, was Sie können
- 🍷 Fahren Sie Achterbahn
- 🍷 Versuchen Sie sich beim Klettern
- 🍷 Machen Sie mit ein paar Freunden eine Mountainbike-Tour
- 🍷 Gehen Sie essen – probieren Sie mal etwas Neues: z.B. Koreanisch, Thailändisch oder Griechisch





- ☞ Machen Sie bei Sonnenaufgang eine Bootsfahrt
- ☞ Stehen Sie zeitig auf, packen Sie sich einen Picknickkorb, setzen Sie sich ins Auto und lassen Sie sich überraschen, wohin der Tag Sie bringt
- ☞ Wählen Sie völlig willkürlich einen Friseur aus den Gelben Seiten, gehen Sie hin und lassen Sie ihm komplett freie Hand
- ☞ Gehen Sie mal in die Luft – Gleitschirmfliegen, Drachenfiegen oder eine Heißluftballonfahrt
- ☞ Lernen Sie Tauchen
- ☞ Unternehmen Sie eine Nachtwanderung

Voller Freude leben

Da war unser Mund mit Lachen erfüllt und unsere Zunge mit Jubel ... Ja, Großes hat Jahwe für uns getan!
Und wie glücklich waren wir!

– Psalm 126,2 und 3

- 🍷 Feiern Sie kleine Siege und tägliche Segnungen
- 🍷 Machen Sie einem anderen eine Freude, vielleicht mit einem kleinen Geschenk oder einer netten Geste
- 🍷 Vertrauen Sie darauf, dass Gott Sie heute mit Freude überraschen wird
- 🍷 Machen Sie eine Dankesliste. Schreiben Sie alles auf, wofür Sie Gott danken: die Vögel, die schon am Morgen zwitschern; die Umarmung eines Freundes; ein Kompliment; Sonnenschein nach einem verregneten Tag
- 🍷 Anderen zu vergeben, sorgt für Freude – Seien Sie nicht nachtragend
- 🍷 Geben Sie eine Party – ganz ohne Grund
- 🍷 Treiben Sie Sport – ein entspannter Körper ist eher in der Lage, Freude zu empfinden





Verrückte Dinge tun

Lebe dein Leben so, dass der Tod, wenn er wie ein Dieb in der Nacht zu dir kommt, nichts findet, was er stehlen könnte.

- 🐞 Legen Sie eine CD ein mit Musik, die Sie sonst nicht hören
- 🐞 Machen Sie Popcorn in einem Topf ohne Deckel
- 🐞 Machen Sie ein Picknick im Grünen
- 🐞 Leihen Sie sich Ihren Lieblingsfilm aus, machen Sie Popcorn und genießen Sie!
- 🐞 Sprechen Sie einen pffiffigen Spruch auf Ihren Anrufbeantworter
- 🐞 Machen Sie eine Testfahrt mit genau dem Auto, das Sie schon immer gerne wollten
- 🐞 Melden Sie sich zu einem Töpferkurs an
- 🐞 Betrachten Sie den Sternenhimmel
- 🐞 Belegen Sie einen Nähkurs
- 🐞 Schnappen Sie sich ein Buch und verbringen Sie damit ein paar Stunden in Ihrem Lieblingscafé
- 🐞 Machen Sie bei Mondlicht eine Fahrradtour



Selbstbewusster werden

*Gesegnet ist der Mann, der auf Jahwe vertraut, dessen
Hoffnung Jahwe ist.*

– Jeremia 17,7

- 🌹 Machen Sie sich klar, wer Sie in Gottes Augen sind
- 🌹 Vergleichen Sie sich nicht mit anderen
- 🌹 Nehmen Sie Komplimente dankbar an
- 🌹 Seien Sie mit sich selbst nicht so kritisch. Machen Sie sich nicht so viele Gedanken darüber, wie Sie bei anderen ankommen oder wie andere Sie sehen. Legen Sie es stattdessen darauf an, andere glücklich zu machen
- 🌹 Belegen Sie einen Rhetorikkurs
- 🌹 Treffen Sie sich mit Freunden, die Ihnen guttun





- 🍬 Seien Sie optimistisch, auch wenn Sie sich nicht so fühlen
- 🍬 Helfen Sie anderen. Das Wissen, dass Sie durch Freundlichkeit im Leben anderer etwas Positives bewirken, wird Ihr Selbstvertrauen stärken
- 🍬 Bereiten Sie sich gründlich auf jede neue Aufgabe vor, damit Sie sich sicher sein können, ihr auch gewachsen zu sein
- 🍬 Schauen Sie mehr auf Ihre Erfolge als auf die Misserfolge
- 🍬 Begegnen Sie anderen mit einem Lächeln
- 🍬 Ergreifen Sie die Initiative. Sie werden über die Auswirkungen staunen. Nehmen Sie etwas in Angriff, das Sie schon lange vor sich herschieben, wie z. B. einen bestimmten Brief zu schreiben oder endlich die Garage zu entrümpeln