

6

einfache Wege
für ein
Gesundes &
Glückliches Leben

Best
Seller



HEALTHY GUIDE





Danke, dass du dich für unser E-Book
entschieden hast!

Wir freuen uns, dass du an Bord bist
und freuen uns darauf, dich einem
glücklicheren und gesünderen Leben
führen zu dürfen.



INHALTSVERZEICHNIS

04 Vorwort

05 - 10 Wege zu einem gesünderen & glücklicheren Leben

- Tue das, was du liebst
- Ernähre dich gesund und treibe regelmäßig Sport
- Verbringe Zeit mit Menschen, die du liebst und die dich glücklich machen
- Nimm dir jeden Tag Zeit für dich selbst
- Mach dir jeden Tag ein Kompliment
- Vermeide ungesunde Gewohnheiten

11 Schlusswort



VORWORT

Wir alle wollen ein besseres Leben und manchmal ist es schwer, das große Ganze im Auge zu behalten. Wie kannst du glücklicher und gesünder werden? Das mag wie eine große Frage klingen, aber es gibt einige einfache Möglichkeiten, glücklicher und gesünder zu werden.

Wir suchen immer nach Möglichkeiten, unser Leben zu verbessern und die Dinge, die wir tun, zu verbessern. Natürlich willst du so glücklich und gesund wie möglich sein! Es ist wichtig, dass du Schritte unternimmst, um dir ein besseres Leben aufzubauen. Bei so vielen Aktivitäten, die online und offline angeboten werden, ist es vielleicht ein wenig überwältigend zu wissen, wo man anfangen soll. Aber es gibt Dinge, die du jeden Tag tun kannst, um dein eigenes Leben zu verbessern.

In diesem Leitfaden werden wir uns mit einigen einfachen Möglichkeiten befassen, um glücklicher und gesünder zu leben.

TUE DAS, WAS DU LIEBST

Wenn du nicht das tust, was du liebst, ändere deine Situation. Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan, aber es ist möglich. Wir haben nur ein Leben, und wir sollten dafür sorgen, dass wir das tun, was wir lieben!

Du verdienst es, mit dem, was du tust, zufrieden zu sein, also denke über deine aktuelle Lebenssituation nach. Ist es das, was du willst? Wenn nicht, warum hältst du dich dann in einer Situation fest, die dich unglücklich macht? Egal, was es kostet, fang an, daran zu arbeiten, dich glücklich zu machen.

Menschen, die das tun, was sie lieben, haben häufiger Erfolg als diejenigen, die es nicht tun. Es fällt ihnen leichter, jeden Morgen aus dem Bett zu kommen, und sie sind glücklicher mit dem, was sie tun. Wenn wir mit unserem Leben zufrieden sind, haben wir mehr Energie für die Dinge, die uns am wichtigsten sind - unsere Karriere, unsere Familien und uns selbst.

Wenn es dir ernst damit ist, deine Arbeit zu lieben, dann tu alles, was du dafür tun musst. Das Leben ist zu kurz, um seine Zeit mit etwas anderem zu verbringen. Alles, was zählt, ist, dass du dort glücklich bist, wo du bist.



ESSE DAS RICHTIGE ESSEN UND TREIBE REGELMÄßIG SPORT

Willst du ein gesundes Leben führen? Du kannst dich nicht von deiner besten Seite zeigen, wenn du deinen Körper nicht auf diese Weise pflegst.

Ernähre dich gesund und treibe regelmäßig Sport. Gesundheit ist ein wichtiger Teil des Lebens. Sie ist die Grundlage für alle anderen Dinge in deinem Leben. Wenn du keine gute Gesundheit hast, wirst du nicht in der Lage sein, Dinge zu tun, die dir Spaß machen, und du wirst auch in deinen Möglichkeiten eingeschränkt sein. Eine gute Ernährung und regelmäßige Bewegung tragen dazu bei, deinen Körper stark und gesund zu halten, damit du alles genießen kannst, was das Leben zu bieten hat.

Du musst jetzt an deine Gesundheit denken - denn wenn du das nicht tust, werden weder du noch andere von der Zeit und den Anstrengungen profitieren, die du für deine Ziele aufbringst, wenn dein Körper nicht in der Lage ist, sie zu erreichen.

Wir haben es absolut in der Hand, wie lange wir leben. Die Art und Weise, wie du dich regelmäßig ernährst und bewegst, hat einen großen Einfluss auf deine Lebenserwartung. Wir reden hier davon, dein Leben um Jahre zu verlängern. Es ist harte Arbeit, aber es lohnt sich. Wir wollten dich nur wissen lassen, dass du länger leben kannst, als du wahrscheinlich denkst, wenn du deine Gesundheit und dein Wohlbefinden heute selbst in die Hand nimmst.



VERBRINGE ZEIT MIT MENSCHEN, DIE DIR ETWAS BEDEUTEN

Du hast es verdient, Zeit mit den Menschen zu verbringen, die dich glücklich machen. Und natürlich mit den Menschen, die dich lieben. Zeit mit ihnen zu verbringen, ist gut für deine körperliche und geistige Gesundheit. Es kann sogar dein gesamtes Wohlbefinden verbessern!

Genieße die Menschen in deinem Leben und achte darauf, dass sie gut zu dir passen. Nicht jeder ist mit einer großen Familie gesegnet, und selbst wenn, kann es sein, dass wir unsere Familienmitglieder nicht mögen oder keine Zeit mit ihnen verbringen wollen.

Wenn das bei dir der Fall ist, solltest du dich nicht dazu zwingen, Zeit mit Menschen zu verbringen, die dir ein schlechtes Gewissen machen oder dich unglücklich machen. Nutze stattdessen die Gelegenheit, Zeit mit Menschen zu verbringen, die dich lieben, die dir ein gutes Gefühl für dich und die Welt um dich herum geben, die dein Leben positiv beeinflussen und denen du helfen kannst, sich selbst gut zu fühlen.



NIMM DIR BEWUSST EINE AUSZEIT FÜR DICH SELBST



Ertappst du dich dabei, dass du dir wünschst, mehr Zeit für die Dinge zu haben, die du liebst? Es ist wichtig, dass du dir jeden Tag Zeit für dich nimmst. Du kannst damit beginnen, nur ein paar Minuten am Morgen einzuplanen, und diese Zeitspanne allmählich verlängern, wenn du dich an die neue Routine gewöhnt hast.

Finde etwas, das dich entspannt. Für manche Menschen ist das Yoga, Stricken oder Laufen. Andere kochen oder malen gerne und wieder andere schreiben gerne. Achte darauf, dass deine "Me-Time"-Aktivität etwas ist, auf das du dich wirklich freust.

Wenn du Schwierigkeiten hast, dich an deine persönliche Zeit zu erinnern, kannst du dir Erinnerungen auf deinem Handy und in deinem Kalender einrichten. Erzähle einem Freund/einer Freundin von deinem Ziel und bitte ihn/sie, dich ab und zu zu besuchen, um zu sehen, wie es läuft.

Das Wichtigste ist, dass du nicht zu hart mit dir ins Gericht gehst, wenn du ein oder zwei Tage verpasst. Du wirst es schon schaffen! Wenn du dir Zeit nimmst, dich zu entspannen, zeigst du deinem Körper, dass es in Ordnung ist, Stress loszulassen. Du gibst dir die Möglichkeit, dich zu erholen und die gesundheitlichen Vorteile der Achtsamkeit zu nutzen.



TUE DAS, WAS DU LIEBST

Wenn du nicht das tust, was du liebst, ändere deine Situation. Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan, aber es ist möglich. Wir haben nur ein Leben, und wir sollten dafür sorgen, dass wir das tun, was wir lieben!

Du verdienst es, mit dem, was du tust, zufrieden zu sein, also denke über deine aktuelle Lebenssituation nach. Ist es das, was du willst? Wenn nicht, warum hältst du dich dann in einer Situation fest, die dich unglücklich macht? Egal, was es kostet, fang an, daran zu arbeiten, dich glücklich zu machen.

Menschen, die das tun, was sie lieben, haben häufiger Erfolg als diejenigen, die es nicht tun. Es fällt ihnen leichter, jeden Morgen aus dem Bett zu kommen, und sie sind glücklicher mit dem, was sie tun. Wenn wir mit unserem Leben zufrieden sind, haben wir mehr Energie für die Dinge, die uns am wichtigsten sind - unsere Karriere, unsere Familien und uns selbst.

Wenn es dir ernst damit ist, deine Arbeit zu lieben, dann tu alles, was du dafür tun musst. Das Leben ist zu kurz, um seine Zeit mit etwas anderem zu verbringen. Alles, was zählt, ist, dass du dort glücklich bist, wo du bist.



MACHE DIR SELBST EIN KOMPLIMENT

Wann hast du das letzte Mal in den Spiegel geschaut und dir ein Kompliment gemacht? Nein, wirklich, wann?

Aber wir sollten uns ständig Komplimente machen. Du leistest jeden Tag Erstaunliches und du verdienst es, dafür anerkannt zu werden. Wenn du also eine Minute Zeit hast - und selbst wenn nicht - nutze die Gelegenheit, dich anzusehen und dir etwas Nettes zu sagen.

Wenn du nicht weißt, wofür du dich loben sollst, schreibe fünf Dinge auf, die du an dir liebst.

Wähle dann jeden Tag eine Sache aus deiner Liste aus und mache dir ein Kompliment für genau diese Sache.



VERMEIDE SCHLECHTE & UNGESUNDE GEWOHNHEITEN

Es ist schwierig, sich von ungesunden Gewohnheiten zu trennen, aber es ist machbar!

Versuche zu erkennen, dass deine Gewohnheiten ungesund sind. Es kommt häufig vor, dass Menschen Handlungen rationalisieren, die ihrem Wohlbefinden schaden.

Bringe dich dann in eine stabile Routine. Steh jeden Tag zur gleichen Zeit auf und geh zur gleichen Zeit schlafen. Iss jeden Tag ein Frühstück und jeden Abend ein Abendessen. Das gibt deinem Körper eine Struktur und verhindert, dass du dich auf schlechte Gewohnheiten verlässt, wenn du dich langweilst oder das Gefühl hast, nichts anderes zu tun zu haben.

Du kannst auch zwei Dinge aufschreiben, die du jeden Tag erreichen willst. Du musst nicht wahnsinnig produktiv sein - mach dir einfach eine Liste mit zwei Dingen, die deiner geistigen Gesundheit helfen oder dich in irgendeiner Weise glücklich machen. Tu jeden Tag etwas, das dein Leben verändert, und hake es ab, wenn du es geschafft hast. Wenn die Aufgabe für einen Tag zu gewaltig ist, kannst du sie in kleinere Aufgaben aufteilen, damit die Liste für morgen erreichbar ist.





SCHLUSSWORT

Vor allem: Sei glücklich! Lebe dein Leben so, wie du es willst, und höre auf, dich um die Urteile anderer Leute zu sorgen. Sei freundlich zu dir und anderen und finde das Glück in deinem Alltag. Gesund zu sein ist ein guter Anfang, aber es sollte nie das Endziel sein.

Wege zu finden, um glücklicher und gesünder zu sein, ist eine Aufgabe, die vielleicht entmutigend erscheint. Schließlich sind wir Menschen und neigen dazu, uns Sorgen zu machen. Wir können nicht immer eine wunderbare Lösung für jedes Problem finden. Trotzdem können wir eine Menge tun, um glücklicher und gesünder zu werden. Mit etwas Glück bringen dich diese Schritte zumindest dazu, darüber nachzudenken, was du tun kannst, um dich besser zu fühlen. Probiere es aus - du könntest von den Ergebnissen überrascht sein. Du hast es dir verdient!

RECHTLICHES

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es:

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern jeglicher Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk und den damit verbundenen Inhalten spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind.

Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

© Copyright - Webpirat.de

Ein Weiterverkauf dieses E-Books ist nicht gestattet.

6

6 einfache Wege für ein **Gesundes & Glückliches** Leben

Jeder Mensch hat Mal eine Tiefphase im Leben. Das ist vollkommen normal, aber manchmal kann es sein, dass wir uns in dieser Tiefphase verfangen und nicht mehr rauskommen. Wir ernähren uns ungesund und sind nicht mehr glücklich mit unserem Leben. Dieser Ratgeber zeigt dir 6 einfache Wege der Spirale der Negativität zu entkommen und hilft dir wieder zu einem gesunden und glücklichen Lebensstil.

