

JERKOVs Königs-Tipps

Für mehr Lebensfreude in Ihrem Alltag

„Die Lebensfreude ist das kostbarste Lebenselixier, eine herrliche Medizin zur Verlängerung unseres Lebens“ **Carl Ludwig Schleich**

Die Lebensfreude steckt nicht in den Dingen von Außen, sondern in unserer inneren Einstellung, in unserem Verhältnis zu uns selbst, zum Leben! Wir verbinden Lebensfreude auch mit anderen positiven Attributen, wie Glücklichkeit, Zufriedenheit, Spaß, Energie, Optimismus, Begeisterung, Kreativität.

Sie können Ihre Lebensfreude wieder finden! Sie können Ihr Lebensfreude-Potenzial Tag für Tag steigern, indem Sie unsere Lebensfreude-Tipps befolgen und in Ihren Alltag integrieren!

Tipp 1: Beginnen Sie jeden Tag mit einem Lächeln!

Tipp 2: Finden Sie Ihren lebensunterstützenden Leitspruch, wie z.B. „Heute ist der schönste Tag meines Lebens! Heute bin ich gut drauf! Ich freue mich immer! Mein Leben ist erfüllt und glücklich!“ Sagen Sie sich diese Worte morgens noch im Bett. Wiederholen Sie sie laut mehrmals am Tag.

Tipp 3: Trainieren Sie bewusst, jeden Tag, jede Stunde, jede Minute zu schätzen und zu genießen. Der Moment vergeht und kommt nie mehr zurück.

Tipp 4: Finden Sie heraus, was Ihnen Freude bereitet. Nehmen Sie sich jeden Tag 20-30 Minuten Zeit, das zu tun, was Ihnen Spaß macht!

Tipp 5: Ein spannendes Spiel für den Alltag: Blenden Sie bewusst alle traurigen, bösen, müden Gesichter aus. Fotografieren Sie in Gedanken die Gesichter der Menschen, die Freude ausstrahlen.

Bewundern Sie sie und bewahren Sie diese Fotos in Ihrem Gedächtnis auf.

Tipp 6: Pflegen Sie jeden Tag Kontakt zu optimistischen, lebensfreudigen Menschen. Dadurch werden Sie positive Energie tanken und immer leichter in Lebensfreude kommen.

Tipp 7: Bewundern Sie sich jeden Tag: im Spiegel, in jedem Schaufenster auf der Straße. Konzentrieren Sie sich auf Ihre schönen Seiten! Jeder ist schön, auf seine ganz persönliche Art und Weise!

Tipp 8: Genießen Sie jede Mahlzeit! Wenn Sie etwas essen oder trinken, summeln Sie genussvoll «Mmmmmmm!». Das Essen schmeckt viel besser und Ihr Körper fühlt sich glücklich!

Tipp 9: Seien Sie höflich und nett zu anderen. Seien Sie mitfühlend und großzügig. Tun Sie anderen Menschen etwas Gutes. Schenken Sie ihnen Aufmerksamkeit, Lächeln, Lob, anerkennende und motivierende Worte!

Tipp 10: Verzichten Sie auf Fernseher, Nachrichten und die tägliche Zeitung. Mit der Zeit werden Sie wahrnehmen, dass das Gefühl der Unruhe und Unsicherheit verschwunden ist. Sie werden viel fröhlicher.

Tipp 11: Schenken Sie sich jeden Tag einen Spaziergang in der Natur! Die Bewegung ist ein Lebenselixier für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden! Bewundern Sie dabei die Sonne, die Blumen, die Vögel, die Schönheit der Natur!

Tipp 12: Machen Sie sich bewusst jeden Abend vor dem Einschlafen, wofür Sie dankbar sein können. Erinnern Sie sich an die schönen Momente an diesem Tag. Bedanken Sie sich bei den

Menschen, denen Sie am Tag begegnet sind. Bedanken Sie sich bei sich selbst. Schlafen Sie mit einem Lächeln ein. Die Dankbarkeit ist eine Quelle der Lebensfreude, der Harmonie und der Langlebigkeit!

Tipp 13: Seien Sie immer zufrieden mit sich selbst! Seien Sie dankbar für alles, was Sie schon haben und erreicht haben.

Tipp 14: Lächeln Sie! Nutzen Sie Ihre Körpersprache! Ein Lächeln verschönert Ihre Gesichtszüge, Ihr Leben! Ein Lächeln hellt Ihre Stimmung gleich auf!

Wenn Sie Ihre Mundwinkel kaum nach oben bewegen können, entscheiden Sie sich für ein Lächeln-Freude-Training mit uns: www.jerkov.de. Nur in paar Tagen werden Sie Ihr Gesicht ganz neu entdecken und bewundern! Ein Lachen in ihrem Gesicht macht alles wieder gut! Lebensfreude kann man trainieren!



Unser ganzheitliches Augentraining für Sie:

**Körper * Emotionen
Persönlichkeit * Intuition
JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS**

Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov

Tel.: +49 (0) 8141-347495

Mobil: +49 (0) 171-2433326

info@jerkov.de

www.jerkov.de