

01. Blühe, wo du gerade bist

Der Wunsch nach Neuem ist in uns allen – mal lauter, mal leiser, mal sehnsüchtig, mal bloß ganz subtil, aber ständig da. Dennoch sollten wir uns nicht damit stressen, zu schnell zu viel verändern zu wollen. Stattdessen können wir versuchen, aus dem, was wir haben, und der Situation, in der wir momentan sind, das Beste zu machen.



02. Ohne Perfektion geht's auch

Wer sich jedes Jahr viel vornimmt, sollte sich hin und wieder auch daran erinnern, dass man nicht alles sofort erledigen oder erreichen muss. Daher gilt: Besser spät als nie!



03. Gib nicht auf

Am Anfang steht die Motivation, aber am Weg geht diese oft verloren – weil große Ziele nunmal fast immer auch mit viel Arbeit einhergehen. Genau deshalb tut es gut, sich nicht auf die Hürden vor einem zu konzentrieren, sondern auf den Grund, warum man angefangen hat.

WHEN YOU FEEL
LIKE QUITTING,

*Remember
Why You
Started*

04. Im Jetzt leben

Lebe den Tag, genieße den Moment, lebe im Jetzt – genau das wird aktuell mithilfe des Themas Achtsamkeit überall zelebriert und das ist auch wirklich wichtig. Oft vergessen wir inmitten unserer vielen Pläne für die Zukunft, uns auf den heutigen Tag oder den aktuellen Moment zu konzentrieren. Erinnerung dich wieder öfter mal daran, im Hier und Jetzt zu sein, mit einem bunten „Carpe Diem“.



05. Vom Traum zur Realität

Jedes Projekt und jede Veränderung beginnt als Idee – als der Traum eines Einzelnen, der wächst und sich entwickelt und andere in seinen Bann zieht, nur um sich schließlich zu manifestieren. Trau dich zu träumen. Dann tu, was immer nötig ist, um deinen Traum wahr werden zu lassen.



06. Positiver Start in den Tag

Wer den Morgen mit einem positiven Gedanken beginnt, startet gleich viel motivierter in den Tag. Dieser Spruch hier hilft einem dabei, auch an trüben Tagen schöne Momente zu finden.



07. Glück angewöhnen

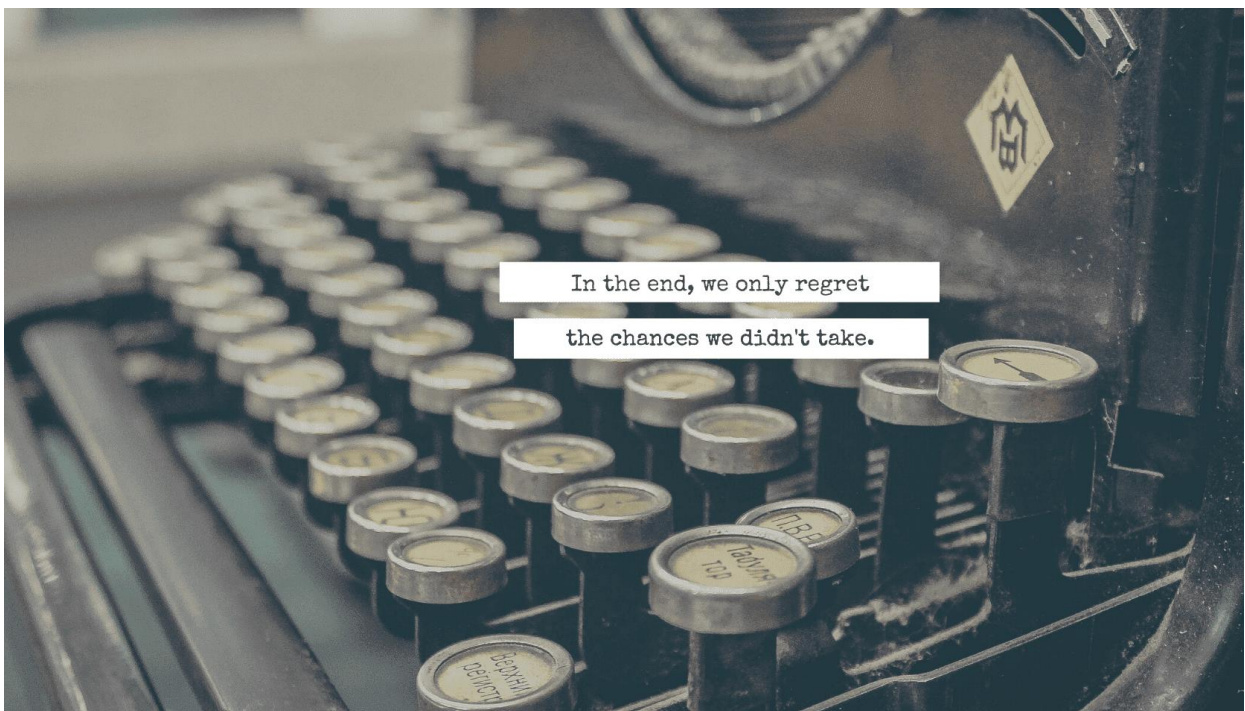
Wenn es um Glück geht, denkt man meist, dass man es hat oder eben nicht. Bei diesem Spruch hier wird Glück allerdings anders betrachtet, und zwar als Gewohnheit. Und wie kann man sich nun Glück angewöhnen? Vielleicht indem man das kleine, alltägliche Glück einfach bewusster wahrnimmt.

Glück ist eine
Gewohnheit



08. Begehe neue Wege

Wer Neues wagt und unbetretene Wege beschreitet, der erlebt viel (wenn auch nicht immer nur Positives). Die Alternative wäre, sich nie vom Fleck zu bewegen und Sicherheit stets vor Möglichkeit zu stellen – und wer will schon sein Leben lang auf der Stelle treten? Diese Überlegung soll dich immer wieder mal daran erinnern, neue Chancen zu ergreifen.



09. Sich verlieren

Let's get lost – verlieren wir uns. Was auf den ersten Blick womöglich negativ klingt, bedeutet in Wahrheit Urlaub von allem, was uns bindet und einengt: Freiheit, verloren für die Welt, unbefangen von Pflichten, Ängsten, Anforderungen oder der Kritik anderer. Wer sich für kurze Zeit ein wenig verlieren kann, der findet wohl auch viel leichter zurück zu sich selbst bzw. zu einem etwas neueren Selbst.



10. Herzensangelegenheiten

Lass dich im neuen Jahr öfter mal vom Herz oder Bauch heraus leiten. Klar, man kann nicht immer das machen, was man will, aber oft weiß man irgendwie schon, was einem gut täte. Man schiebt diese Gedanken dann oft beiseite, weil man viele Verpflichtungen hat. Wie wäre es also, in diesem Jahr mal öfter auf sich und seinen Körper zu hören und vielleicht einen Gang zurückzuschalten?



11. Das Gute im Alltäglichen

Oft streben wir nach neuen spannenden Erfahrungen, hetzen von einem Termin zum anderen, haben Listen für alles Mögliche und wollen immer mehr machen und erleben. Das ist auch alles gut und schön, aber wer sehnt sich nicht hin und wieder nach einem faulen Tag ganz ohne Aufregung. Könnte dies vielleicht dein Motto fürs neue Jahr werden?



12. Lebe, lache, liebe

Das Leben wirft uns so viele unterschiedliche Herausforderungen und Gefühle entgegen, dass es schon mal vorkommen kann, dass wir uns überfordert fühlen – und gerade in diesen Momenten ist es das Beste, sich einfach auf das Wesentliche zu konzentrieren: Weitermachen, egal, was kommt; lachen, so oft wir nur können; lieben, bedingungslos und von ganzem Herzen. Alles andere ist nebensächlich.

