

Sprechstunde Mensch

Susanne Müller-Klauser

info@ip-heilpraxis.ch

www.ip-heilpraxis.ch

Landanzeiger. 16. Januar 2020



Punkten Sie!

...Cumulus, Supercard und wie sie alle heissen. Die Karten, mit denen Sie punkten. Es lohnt sich, nicht wahr? Sonderangebote, Rabatte, ja sogar Bares gibt es zu gewinnen. Gut, wenn Fleiss zu den eigenen Stärken gehört. Kommen Achtsamkeit und Strategie hinzu, steht man in der Rangliste bestimmt ganz oben im Punktwettbewerb. Wir Menschen scheinen es zu lieben, das Punkten! Auch in unserem Miteinander. Am Arbeitsplatz, im Freundeskreis, in der eigenen Familie. Nutzen wir das! Was meinen Sie zur Idee, am Anfang dieses neuen Jahres Punkte zu sammeln, die uns viel Ärger, Frust und Lustlosigkeit ersparen? Los geht's! Nehmen Sie ein leeres Notizbuch zur Hand, legen Sie Schreibzeug bereit und notieren Sie das Datum. Am Ende jedes einzelnen Tages schreiben Sie vor dem Zubettgehen einen Punkt auf, der Sie tagsüber gefreut, begeistert, motiviert hat. Hat Ihnen jemand unerwartet zugelächelt? Haben Sie sich einen Spaziergang an der frischen Luft gegönnt? Hat Ihr Chef Ihnen ein Kompliment gemacht? Ihr Kind Ihnen gesagt, wie lieb es Sie hat? Aufschreiben! Punkt. Sie werden staunen: Am Ende des Jahres stehen Sie ganz oben auf der Rangliste der Gewinner!