

Mentale Frische für jeden Tag

- Mo – Tag der guten Gedanken
- Di – Tag der Anerkennung und Würdigung
- Mi – Tag der guten Taten
- Do – Tag des Dankens
- Fr – Wohlfühlfreitag
- Sa – Tag der Leichtigkeit
- So – Alles ist gut

familien^v

Der Katholische
Familienverband



Mentale Frische für jeden Tag

Mein Tag – meine Woche

GUTES
LEBEN

Du hast es in der Hand, wie sich dein Tag für dich entwickelt. Und das hängt davon ab, wie du deinen Tag beginnst. „Starte jeden Tag mit einem positiven Gedanken.“, klingt einfach, braucht jedoch Übung.

Melanie Spangler ist diplomierte Mentaltrainerin und hat dir für jeden Tag der Woche einen Vorschlag erstellt. Du kannst die Tageskarten in deine Morgenroutine einbauen. Wenn dir eine bestimmte Karte besonders wichtig ist, kannst du sie für mehrere Wochentage verwenden. Habe Mut, mindestens zehn Wochen lang zu trainieren.

Wir haben dir zu den Übungen passende Bibelzitate ausgewählt. Auch diese uralten Texte der Bibel sind von erstaunlicher Aktualität und Frische.

Impressum: Kath. Familienverband Tirol, Riedg. 9, Ibk., nach einer Idee des Kath. Tiroler Lehrervereins, Bilder: Familienverband/KI, sonst: pixabay; Unterstützer des Projekts „Gutes Leben: Land Tirol, Stadt Innsbruck, Swarovski, Tiroler Tageszeitung, Tyrolia, Tiroler



- Nimm dir vor, am Montag **nur gute Gedanken** zu haben.
- Denke gute Gedanken für dich und andere. Weigere dich, deine Aufmerksamkeit Dingen zu schenken, die keine guten Gedanken hervorbringen.
-
- Entscheide dich gleich nach dem Aufstehen für die Affirmation: „Ich werde heute unzählige gute Gedanken haben!“. Da der Mensch ca. 50.000 bis 80.000 Gedanken täglich denkt, hast du die Möglichkeit, 50.000 bis 80.000 gute Gedanken zu denken!
-
- **Was wir aussenden, das bekommen wir zurück!**
-

familien^v
Der Katholische
Familienverband

ICH KENNE DIE GEDANKEN, DIE ICH FÜR EUCH DENKE: GEDANKEN DES HEILS. *Jer 29,11*

Di

Tag der Anerkennung und Würdigung





- Nimm dir vor, jeden Dienstag alles zu **würdigen!**
- Würdige das Wetter, deine Kleidung, die Verkehrsmittel, dein Zuhause, dein Essen, deine Familie, dein Bett, deine Arbeitskolleginnen und -kollegen, dein Aussehen, deinen Körper, die guten Zeiten, die du bisher erlebt hast. Mach dir bewusst, dass absolut nichts im Leben selbstverständlich ist.
-
-
-
-
-

Schenke dir selbst und anderen Menschen viel Würdigung und Anerkennung!

familien^v
Der Katholische
Familienverband

DU BIST WERTVOLL UND TEUER IN MEINEN AUGEN. *nach Jes 43,4*

Mi

Tag der guten Taten





Fülle am Mittwoch dein Konto bei der „Bank des Universums“ mit **guten Taten**.

Mache ohne einen besonderen Anlass ein Geschenk, spendiere einen Kaffee oder ein Mittagessen oder eine Jause, mach Komplimente, verschenke ein Lächeln, sei anderen im Straßenverkehr gegenüber freundlicher als üblich, gib mehr Trinkgeld, überlass einer fremden Person deinen Sitzplatz im Bus oder im Zug.

Wenn du an diesem Tag alles gibst, wird er mit Abstand der beste Tag deiner Woche!

familien^v
Der Katholische
Familienverband

WER MIT SEGEN SÄT, WIRD MIT SEGEN ERNTEN. *2 Kor 9,6*

Do

Tag des Dankens





Der Donnerstag ist der Tag, an dem du auf so vielfältige Weise wie möglich **Danke sagen** und Dank empfinden darfst. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege dir, wem du alles Danke sagen kannst. Mache eine Liste. Zähle also Gelegenheiten und Personen auf und versuche auch, das Gefühl der Dankbarkeit ganz deutlich zu spüren. Vielleicht magst du dich auch bei deinem Körper für sein Funktionieren bedanken?

Gehe dankend durch jeden Donnerstag!



familien^v
Der Katholische
Familienverband

ICH DANKE DIR, DASS ICH SO WUNDERBAR GESTALTET BIN. *Ps 139,14*

Fr

Wohlfühlfreitag





Richte im Laufe des heutigen Tages deine gesamte Aufmerksamkeit auf dein Befinden. Lasse mehr und mehr **gute Empfindungen** zu.



Verbringe diesen Tag mit Beschäftigungen, bei denen du dich gut fühlst. Lausche deinem Lieblingslied, bestelle oder koche dir dein Lieblingsessen, triff dich mit deinen Freundinnen und Freunden. Tue Dinge, die du liebst und bei denen du dich so gut fühlst, dass du gar nicht mehr aufhören kannst zu lächeln.



Du wirst vor guten Gefühlen so überquellen, dass du durch den ganzen Tag schweben wirst.



familien^v
Der Katholische
Familienverband

ZEICHEN EINES HERZENS IN GLÜCK IST EIN FRÖHLICHES GESICHT. *Sir 13,26*

Sa

Tag der Leichtigkeit



-
-
-
-
-
-
-





○ Der Samstag ist der Tag, um sich so frei zu fühlen wie ein Vogel, um sich so frei zu fühlen wie damals, als du noch ein Kind warst. Spiele! Amüsiere dich!

○ **Finde deine Freude und lebe sie!**

○ Tue Dinge, bei denen du dich wunderbar fühlst, die dich zum Lachen bringen oder bei denen du Freudensprünge machen kannst. Tanze, singe, hüpfе und pfeife den ganzen Tag, bis dir ganz leicht ums Herz wird. Je leichter du dich fühlst, desto mehr Negatives hast du losgelassen.

● **Der Samstag ist der Tag, um dich leichter zu fühlen.**

○

familien^v
Der Katholische
Familienverband

DIE ABER AUF DEN HERRN HOFFEN, WIE ADLERN WACHSEN IHNEN FLÜGEL. *Jes 40,31*

So

Alles ist gut





Nimm dir jeden Sonntag einen Augenblick Zeit.
Blicke auf die zurückliegende Woche und erinnere dich an all die guten Ereignisse dieser Woche.

Bedanke dich – und dann kannst du dich ausruhen mit den Worten:

Alles ist gut, so wie es ist!



familien^v
Der Katholische
Familienverband

GOTT SEGNETE DEN SIEBTEN TAG – DENN AN IHM RUHTE GOTT. *Gen 2,3*