



**CATARINA VON GUTTENBERG**  
Die Einzigwahre

## **10 Schritte zu mehr Glück im Alltag**

1. Meditiere jeden Tag zweimal. Bringe Deinen Geist zur Ruhe, konzentriere dich auf das was Du willst im Leben, wofür du Dankbar bist und was gut lief.
2. Musik hören, die Dir gut tut und dich in eine positive, freudvolle Stimmung bringt (15- 20 min).
3. Yoga, mäßige Bewegung, in die Natur gehen
4. Selbst frisch und gesund, vitalstoffreich mit Wildkräutern kochen
5. Geistige Hygiene: Meidung von Filmen, die Gewalt enthalten, keine Zeitungen lesen, Nachrichten meiden.
6. Gute Gespräche mit tiefgehendem Inhalt, Respekt und Wertschätzung führen.
7. Reisen
8. Höre die Menschen an, welche dich aufbauen und wertvollen Content geben, dich weiterbringen. Schau dir Filme an, die Dein Herz berühren, Deine Seele.
9. Lesen von guten Büchern
10. Achte auf Dein Umfeld. Ist heute ein Museumstag. Welche Menschen tun Dir gut, bringen Dich weiter?