



## 2) Lebens-Glücks-Tipps - Index (automatisch erstellt)

- Index
- NEIN sagen
- Ängste und Sorgen überwinden
- Atmen Sie richtig
- BITTE und DANKE sagen
- Fehler zugeben
- Freundschaften pflegen
- Geheimnis nie verraten
- Geniesse das Jetzt
- Glauben Sie an sich selbst
- Halbe Stunde früher aufstehen
- Lachen schenkt Glücksgefühle
- Ihren Kindern zuhören
- Instinkt vertrauen
- Leben Sie im Heute
- Spazieren gehen
- 2 Liter Wasser trinken

## 2) Lebens-Glücks-Tipps - Index (manuell erstellt) - (16)

(Sortierung nach der Reihung der Karten im Menue im Top-Down-System) - Sortierung noch ohne System

Sortierung noch ohne System (Überschriften komplett)

Redaktionsinfo: Nicht freigeschaltet bedeutet, dass noch passende Bilder fehlen!

- **Karte:** NEIN sagen: Lernen Sie "NEIN" zu sagen - Geben Sie nicht immer nach, nur um andere zufrieden zu stellen. Denken Sie an sich. Sagen Sie deutlich, was Sie wollen und was nicht - nur so wird man Sie respektieren.
- **Karte:** Ängste und Sorgen überwinden: Überwinden Sie Ihre Sorgen und Ängste - Überlegen Sie: "Was ängstigt mich?"  
Schreiben Sie es auf ein Blatt Papier - so identifizieren Sie Ihren inneren "Feind". Wägen Sie Ihre

Sorgen ab! 90 % sind meist nur eingebildet und werden oft nie eintreten. Denken Sie sich ein Happy-End aus, so verwandeln Sie Ihre Sorgen in schöne Träume!

- **Karte:** Atmen Sie richtig: Atmen Sie richtig - Jeder Atemzug versorgt unseren Körper mit lebenswichtiger Energie. Ausreichend Sauerstoff macht glücklich! Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten, in denen Sie ganz bewusst tief und ruhig einatmen. Dann atmen Sie langsam und vollständig aus. Das beruhigt Körper und Seele.
- **Karte:** BITTE und DANKE sagen: Sagen Sie oft "BITTE" und "DANKE" - Ihre Liebenswürdigkeit kommt immer zu Ihnen zurück
- **Karte:** Fehler zugeben: Geben Sie Ihre Fehler zu! - Das zeugt von Souveränität - und Sie nehmen Ihren Gegnern den Wind aus den Segeln.
- **Karte:** Freundschaften pflegen: Pflegen Sie Ihre Freundschaften - Freunde sind das Netz, das uns bei schlimmen Stürzen auffängt. Haben Sie immer eine offene Tür für Ihre Freunde!
- **Karte:** Geheimnis nie verraten: Verraten Sie nie ein Geheimnis - Nichts zerstört eine Freundschaft schneller, als wenn Sie Vertrauliches weiterplappern.
- **Karte:** Geniesse das Jetzt: Geniesse deine Zeit, denn du lebst nur jetzt und heute. Morgen kannst du Gestern nicht mehr nachholen. Und später kommt früher als du denkst. (Albert Einstein)
- **Karte:** Glauben Sie an sich selbst: Glauben Sie an sich selbst - Unser Selbstvertrauen ist das Sprungbrett für die Verwirklichung unserer Wünsche. Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten. Unsere Empfehlung: Erstellen Sie Ihr [persönliches Glaubensbekenntnis](#)
- **Karte:** Halbe Stunde früher aufstehen: Stehen Sie morgens eine halbe Stunde früher auf - Oft lassen wir es, aufzustehen. Denken Sie einmal drüber nach, warum das so ist?
- **Karte:** Lachen schenkt Glücksgefühle: Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat!
- **Karte:** Ihren Kindern zuhören: Hören Sie Ihren Kindern zu. Sie sind das Wertvollste, was Sie haben. Seien Sie geduldig und aufmerksam, wenn sie Ihnen ihre Kindersorgen erzählen wollen.
- **Karte:** Instinkt vertrauen: Vertrauen Sie Ihrem ureigenen Instinkt. Er signalisiert uns, was gut für uns ist - hören Sie darauf. Wenn Sie bei einer Sache ein ungutes Gefühl haben - lassen Sie es!
- **Karte:** Leben Sie im Heute: Leben Sie im Heute. Hängen Sie nicht der Vergangenheit nach! Sorgen Sie sich nicht zu sehr um Ihre Zukunft. Genießen Sie den Tag, das Jetzt! Nehmen Sie sich jeden Tag ein wenig Zeit für das, was Ihnen Spaß macht!
- **Karte:** Spazieren gehen: Gehen Sie jeden Tag 30 Minuten schnell Spazieren. Das hält fit und macht den Kopf frei!
- **Karte:** 2 Liter Wasser trinken: Trinken Sie jeden Tag 2 Liter (Mineral-)Wasser. Es schwemmt Schadstoffe hinaus, reinigt von innen - und macht schlank!
- Karte: ?:
- Karte: ?:

---

### **Amicas Online Serviceportal "Lebensschule"**

Persönliches Lebensglück systematisch erreichen durch ganzheitliche Lebens- u. Vorsorgeplanung mit Risiko- u. Existenz-Sicherungs-Beratung zur langfristigen Sicherung der persönlichen Lebensqualität

Lebensschule - [www.lebensschule.at](http://www.lebensschule.at) - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844

Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, [office@amicas.at](mailto:office@amicas.at) - [www.amicas.at](http://www.amicas.at) -

[www.vorsorgeplan.at](http://www.vorsorgeplan.at) - [www.wirtschaftsbilanz.at](http://www.wirtschaftsbilanz.at)