



„JA, ich will!“

28 Schritte zu Bewusstsein, zu Erfolg, zu Glück



Teil eins– Die Orientierung nach außen

10. Schritt

♥ Menschen etwas Schönes sagen

Sage Menschen, die dir begegnen, die du triffst (in der Bahn, an der Kasse, beim Sport, auf der Straße,...) **etwas Schönes, weil es genau das ist, was du gerade denkst und fühlst:**

(Sie haben ein sehr schönes Kleid an, das steht Ihnen ausgezeichnet./ Ich finde das klasse, wie Sie bei dem Stress die Ruhe behalten und so freundlich sind./ Danke für Ihr Lächeln, jedes Mal wenn ich hier einkaufe...)

Es geht **nicht darum, vielen** Menschen etwas Schönes zu sagen, sondern darum, dass, wenn du etwas sagst, es **aus deiner tiefsten Überzeugung** kommt. Alles andere wäre gelogen und geht am Thema vorbei.

Und wie an allen vorigen Tagen, achte auch hierbei (vorher, währenddessen und danach) auf dein Gefühl.

Abends, setze dich an deinen ruhigen Lieblingsort und rekapituliere wieder deinen Tag: wie ging es dir morgens? Wie geht es dir am Ende dieses Tages? Was hast du bei den Menschen für Reaktionen hervor gelockt? Lohnt es sich, das in Zukunft öfter zu machen?

Anmerkungen

Kann es sein, dass du heute **mit einem breiten Lächeln durch den Tag gelaufen bist?**

Vielleicht hat sogar die Sonne gescheint, obwohl der Himmel total bedeckt war?

Bemerkst du die Macht der Worte, wenn sie aus deiner tiefsten Überzeugung kommen? und was hältst du davon, das in Zukunft jeden Tag zu machen, wenn dir etwas Schönes oder jemand sympathisches begegnet?

Damit bringst du euren **Energielevel gleich ein paar Stockwerke höher.**