



**Werde echt!**  
BY NINA DEIBLER

*Challenge*

Tag 4

## EIN EINFACHER TRICK FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Denke jeden Tag an diese zwei Dinge

Du kannst nicht jeden Tag große Ziele verfolgen und Du wirst auch immer wieder spüren, dass manche Ziele, die Du Dir gesetzt hast, nicht die „richtigen“ sind oder waren oder dass auch Ziele, die Du ehrgeizig verfolgt hast, irgendwann nicht mehr so wichtig sind. Das ist ganz normal.

Doch Du kannst etwas tun, um Deinem Leben einen Sinn zu geben. Dies ist ein winzig kleiner „Rat“, der eine sehr große Wirkung auf Dein Leben und damit Dein Selbstvertrauen haben kann.

Denke mal an gestern und vorgestern. Was hast Du jeweils an diesen beiden Tagen nur für Dich getan? Was hast Du getan, das Dir Spaß gemacht hat oder einfach gut für Dich war, schön war?

Ich hoffe, Du findest etwas? Es kann auch etwas Kleines gewesen sein!

Und was hast Du für andere getan? Was hast Du dafür getan, dass die Welt mit Dir ein bisschen schöner, besser, netter, angenehmer ist, als es ohne Dich der Fall wäre?



**Werde echt!**  
BY NINA DEIBLER

*Challenge*

**Darum geht's: Tu das ein paar Tage lang ganz bewusst!**

*1. Mach jeden Tag etwas, damit die Welt mit Dir etwas besser, schöner, netter, interessanter oder lebenswerter ist, als sie es ohne Dich wäre.*

*2. Tue jeden Tag etwas, das Dir selbst Spaß macht, gut tut oder schön für Dich ist.*

Das können auch ganz kleine Dinge sein:

Für Dich selbst vielleicht, dass Du Dich mal 10 Minuten hinlegst und Dich ausruhst, spazieren gehst, Dich selbst lobst, dieses Programm machst, Dir ein Eis gönnst.

Für die Welt zum Beispiel, dass Du jemanden lobst, jemandem aufrichtig dankst, Müll aufhebst, den jemand anders übersehen hat, etwas Nettes über jemanden sagst oder eine gute Kritik über Dein Lieblingsrestaurant schreibst. Ganz egal, was es ist, tue es bewusst und täglich und denke an beides.

Was machst Du heute? Teile es mit uns in der FB-Gruppe!