

Vom Pessimisten zum Optimisten

Vom Pessimisten zum Optimisten!

Ich bin ein Schwarzseher... Seit ich denken kann, sehe ich alles nur negativ, mein Glas ist halbleer und nicht halbvoll, wenn sich mein Mann mal länger nicht meldet (länger als 4 Stunden etwa) sehe ich ihn schon tot im Graben liegen. So bin ich!

NEIN! So **WAR** ich, denn seit etwa 2 Jahren arbeite ich hart daran, diese Einstellung zu ändern.

Ich will positiv sein, ich will optimistisch sein und mich nicht immer runter ziehen lassen.



Früher sah ich wirklich alles schwarz, gefühlt habe ich das Unglück nur so angezogen.

Schon früh in der Kindheit wurde mir das eingeredet. Für meine Mutter war ich nie gut genug, es war nie gut genug was ich tat.

Schulbeste mit Durchschnitt 1,4 ist nicht gut genug, es hätte ja auch eine 1,0 sein können.

Mal war ich zu dick, mal zu dünn, nie war ich gut so wie ich war.

Ich habe keinen Stil, weder bei Kleidung noch bei der Einrichtung meiner Wohnung.

Ich kann nicht kochen, ich schneide die Tomaten falsch etc.

Solche Sätze und noch schlimmeres habe ich mir jahrelang anhören dürfen. Das prägt einen ungemein! Dieses Negative denken über sich selbst und die Welt ist irgendwann so tief verankert, dass es einem das Leben schwer macht. Mir machte es das Leben schwer!



Seit ich an mir arbeite, versuche ich vor allem das Positive zu sehen und ich fühle mich glücklich, denn sind wir mal ehrlich, es passieren einem ja auch gute Dinge! Nicht umsonst heißt es, Glück im Unglück!

Versteht das nicht falsch, auch ich habe immer noch Sorgen, Probleme und auch Existenzängste, doch ich versuche ihnen anders zu begegnen.

Ich möchte ganz bewusst wahrzunehmen, was mich glücklich gemacht hat, jeden einzelnen Tag!

Positive *Mind.*
Positive *Vibes.*
Positive *Life.*



START EACH
DAY WITH A
HAPPY THOUGHT



DO MORE OF
WHAT MAKES

you
HAPPY

Die wahre
LEBENSKUNST
besteht darin,
im
ALLTÄGLICHEN
das
WUNDERBARE
zu sehen.



Glücks-Rückblick

Ein Beispiel aus der letzten Woche? Was mir letzte Woche positives passiert ist?

- Am Montag waren meine Kinder besonders lieb und es gab eine ausgiebige Kuscheleinheit (für mich)!
- Dienstag war meine liebe Freundin zu Besuch wir tranken gemeinsam Kaffee und schmiedeten Pläne für den gemeinsamen Urlaub in den Osterferien!
- Dann, am Mittwoch, musste mein Sohn zum Zahnarzt und es war alles gut! Er hat wunderbar mitgemacht und der Zahnarzt war auch zufrieden!
- Donnerstag hatte ich einen schönen Abend mit meinem Mann! Ich genieße die Zeit, wenn die Kinder im Bett sind umso mehr, da ich früher, als mein Mann noch Fernfahrer war, die Abende immer alleine verbracht habe.
- Freitag ist Karatetag, meine Tochter hatte ihre erste Gürtelprüfung, die sie auch bestanden hat.
- Am Samstag haben wir im Garten Stockbrot und Bockwürste über dem Feuer gegrillt, eine Freundin kam spontan dazu und wir hatten einen total gemütlichen Abend.
- Sonntags war es soooo schön, dass wir fast den ganzen Tag im Garten waren. Am Abend konnte ich dann noch mit meinem Papa Skypen, der im Ausland lebt. Er fehlt mir unheimlich und daher genieße ich jede Minute, die ich ihn sehen kann. Auch wenn es nur am PC ist.



Es gab natürlich auch Negatives, das beachte ich aber nicht mehr so intensiv, oder versuche es zumindest, denn glücklich sein und positiv denken ist für Menschen wie mich unheimlich schwer.

Als ob man eine Fremdsprache lernen würde, ein neues Wort nach dem anderen, aber zum ersten Mal seit langer Zeit kann ich sagen:

Ich fühle mich glücklich!



Und deshalb habe ich das hier geschrieben! Unsere Welt ist voll von negativen Nachrichten, ob im Fernsehprogramm oder in Zeitungen, es wird viel über das Negative auf der Welt

berichtet. Ich möchte das Gegenteil tun und du kannst mitmachen. Ohne eigenen Blog kannst du mir einfach hier schreiben, was du positives in der letzten oder diesen Woche erlebt hast.

An die Blogger: Wer mitmachen möchte, kann das aber gerne auf seinem Blog tun, verlinkt mich und diesen Beitrag bei euch und ich werde das Gleiche tun. Denn nur so tragen wir das in die Gesellschaft hinaus und wer weiß, vielleicht wird der ein oder andere Schwarzseher nach und nach die wundervollen Farben unserer Welt auch bemerken!

Werbung:

Diese tollen Karten auf den Bildern sind übrigens von den Mädels von Lead Yourself!
Hier könnt ihr Sie kaufen:

[Hier Klicken](#)



Like it? PIN it!



Vom Pessimisten zum Optimisten

Zeit sich zu ändern!

Positive Mind.
Positive Vibes.
Positive Life.



Was interessiert dich noch?



*Ferien 50 Tipps
für Unternehmungen mit kleinem Geld!*

*Center Park Villages Nature Paris
Wo Grenzen durch den Käse gezogen werden*



Kuchen, Kind
und Kegel

Familienzeit der besonderen Art *im ALGO welcome family*

www.kuchenkindundkegel.de



Kuchen, Kind
und Kegel

Vegetarische Frikadellen *mit Honig Aioli*

www.kuchenkindundkegel.de

Kohlrouladen

wie macht man sie und wie werden sie gewickelt?

www.kuchenkindundkegel.de



Fingerfood



www.kuchenkindundkegel.de

Motivtorten Grundausrüstung

Was brauche ich wirklich?

www.kuchenkindundkegel.de

Speiseplan