



Leseprobe aus Baisch-Zimmer, Bärenstarke Gedanken,
ISBN 978-3-407-62980-7

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=978-3-407-62980-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62980-7)



**Ich bin dankbar
für das Gute
in meinem Leben.**

Gerade die kleinen positiven Momente im Leben schenken Freude und Bestätigung, werden aber leicht übersehen.

Vielleicht fühlst du dich heute besonders gesund, hast einen guten Gesprächspartner gefunden oder konntest einem anderen Menschen einen Gefallen tun.

Achte ganz bewusst auf die schönen Momente und gehe auf deine persönliche Schatzsuche, denn:

»Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.«

Sir Francis Bacon
(englischer Philosoph und Staatsmann, 1561–1626)



**Ich bin freundlich zu mir
und zu anderen.**

**Hast du schon einmal
eine Wohlfühlliste für dich
aufgeschrieben?**

**Wenn ja: Wunderbar! Gönn dir
regelmäßig etwas davon.**

**Wenn nein: Notiere all die Dinge,
die dir Spaß machen und dich
erfreuen. Gönn dir mindestens
einmal pro Woche eins deiner
Wohlfühlgeschenke.**

**Nur wer freundlich zu sich selbst ist,
kann auch zu anderen
freundlich sein!**

***»Wenn alles seinen richtigen
Platz in unserem Geist hat,
können wir mit dem Rest der
Welt im Einklang sein.«***

**Henri-Frédéric Amiel
(Schweizer Schriftsteller und Philosoph, 1821–1881)**



**Ich bin ruhig
und gelassen.**

**»Nur die Ruhe ist die Quelle
jeder großen Kraft.«**

Fjodor M. Dostojewski
(russischer Schriftsteller, 1821–1881)

**Durch Ruhe und Gelassenheit
erhältst du Kraft. Diese Affirmation
unterstützt dich, auch dann ruhig
und gelassen zu bleiben, wenn
unqualifizierte Äußerungen fallen
oder etwas Unangenehmes passiert.**