

## **Roter Faden für Glücksmomente** - Tipp von Mag.<sup>a</sup> Natalia Ölsböck

Oft nehmen wir die kleinen Momente des Glücks gar nicht wahr. Ein Lächeln, ein Kompliment, ein gutes Gespräch, ein Sonnenuntergang, blühende Blumen, unser Lieblingslied, um ein paar davon zu nennen.

Um sich dessen wieder mehr bewusst zu werden, dass es viele Augenblicke gibt, die uns Freude bereiten, einfach ein Stück rotes, stärkeres Garn nehmen. Immer dann, wenn wir lächeln, uns freuen oder etwas als schön empfinden einen Knoten in den Faden machen. So werden wir am Ende es Tages aufmerksam auf das, was uns in den letzten Stunden positive Energie gespendet hat.



Kontakt Mag.<sup>a</sup> Natalia Ölsböck: <https://www.oelsboeck.at/>