

Happy Booster

Gute Laune Aktivitäten, die dich sofort aus deiner negativen Stimmung herausreißen und positive Gefühle in dir erzeugen.

Impulsgeberin mit Herz



*Impulse für mehr Spass,
Freude und Leichtigkeit.*



Happy Booster

*Gute Laune Aktivitäten,
die dich sofort aus deiner negativen Stimmung
herausreissen und dir positive Gefühle schenken.*

*Gratuliere zu deinem Happy Booster!
Umsetzen, ausprobieren, Spass haben!*

*Ein kleiner Tipp von mir:
Drucke dir den "Happy Booster" am besten gleich aus und hänge ihn dort auf,
wo du ihn täglich siehst.*



*Wir haben ca. 60'000 Gedanken im Tag,
die meisten davon sind unbezusst.*



*Deine Gedanken und dein Handeln, bestimmen, wie du dich fühlst.
Niemand ausser dir, kann deine Gedanken denken.*



So wie du dein Leben siehst, entscheidet wie du dich fühlst.

DU entscheidest wie du dich fühlen willst.



*Lade die Freude in dein Leben ein.
Ich wünsche dir viel Spass dabei*



Impulsgeberin mit Herz

Schlafe verkehrt herum im Bett

Bewusste Wahrnehmung

Mache alles Links statt rechts

Aufmerksamkeit, Koordination

Triffst du ins Schwarze

Geschicklichkeit

Würfle um die Wette

Spielfreude

Kartenspiel, UNO, Fass...

Aktiviere deine Hirnzellen

Schlitteln wie damals als Kind

Training auch für die Lachmuskeln

Versuche dich als Künstler

Kreiert dir viel mehr als du denkst

Bowle um den Sieg

Freude und Spass mit Freunden

Wage dich aufs Glatteis

Balance und Jugenderinnerungen

Entrümpeln und Ausmisten

Erleichtert dich auch dein inneres

Tanze wild zu Rock Musik

Pure Energie

Gönn dir einfach so, ein Apéro

Feiere dich selbst und stoss auf Dich an

Probiere ein Musikinstrument aus

Egal ob du es kannst, es regt all deine Sinne an

Schnitze eine Kürbis

Pass auf deine Finger auf

Wie viele Längen kannst du schwimmen

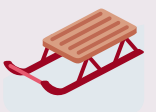
Fitness oder Plausch

Entspannung in der Sauna

Stärkt dein Immunsystem, Loslassen

Spaziergang vor dem Schlafen gehen

Schlafen wie ein Murmeltier



Triffst du das Loch

Steckt viel mehr dahinter als du denkst



Muskelkater vorprogrammiert

Lacher vorprogrammiert



Nicht zu unterschätzen

Kraft und Treffsicherheit



Singen unter der Dusche

Kreiert dir die tollsten Ideen



Anerkenne dich selbst

Schreibe ein Tage - oder Dankbarkeitsbuch



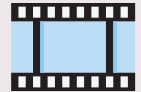
PoWER/Entspannungsmusik im Ohr

Glücksgefühle



Kino Film mit Popcorn

Action, Spannung, Unterhaltung



Alte CD oder LP hören

Erinnerungen wecken



Foxtrail, Schatzsuche, Detektiv Trail

Abenteuer



Schaumbad mit Kerzen und Glas Wein

Seele baumeln lassen, Entspannung



Wen wolltest du schon lange anrufen

Austausch, Erlebnisse teilen



Spür den Wind in den Haaren

Warum nicht wieder einmal Schifffahren



Kreiere neue Drinks mit Freunden

Improvisieren, ausprobieren



Saubere Fenster



Fotos, Dias oder Filme von früher schauen

In Erinnerungen schwelgen



Schneemann bauen mitten in der Nacht

Macht auch Erwachsenen Spass



Trage deinen schönsten Schmuck

Du bist es dir wert



Hotel Weekend

Romantik zu zweit

Was sollte schon lange repariert werden

Übe dich als Handwerker

Wohnzimmer umstellen, neu dekorieren

Gemütlichkeit, Wohlfühlen

Lackiere deine Nägel, knallrot

Fühl dich weiblich und attraktiv

Wem möchtest du Danke sagen

Freude schenken, Überraschung

Wähle dein TV Programm bewusst

Was dich bereichert oder Spass macht

Kennst du deine Umgebung

Mit dem Fahrrad entdeckst du noch mehr

Shopping erfreut dein Herz

Geniesse dazu ein Prosecco

Trau dich etwas "Verrücktes"

Adrenalin Pur

Tanze im Regen

Vergiss deine Frisur, genieße Natur pur

Putzen mit Musik im Ohr

Fertig bist du im nu

Schenk dir selbst einen Blumenstrauss

Erfreut dein Herz und dein Haus

Kommst du die Wand hoch

Mutprobe

Trage deine schönsten Kleider

Bevor sie aus der Mode sind

Sag einmal wieder "Ich liebe Dich"

Erfüllt dein Herz und dein Partner

Gönn dir ein Farb- und Stilberatung

Du wirst es nie bereuen und machst auch kein Fehlkauf

Lösche alte Dateien auf dem PC

Altlasten belasten, Platz für Neues



Koche ein Dinner zusammen mit Freunden

Spass und Genuss



Mach mal eine Social Media Pause

Du verpasst nichts, nutze die Zeit für dich



Bringe dein Auto auf Hochglanz

Hattest du sowieso schon lange vor



Buche spontan einen Kurztrip

Vorfreude ist die schönste Freude



Gestalte deinen Balkon/Terrasse neu

Seele baumeln lassen



In den Bergen findest du Ruhe

Tolle Aussicht und Weitsicht in dir



Candlelight Dinner

Romantischer Abend



Schreibe jemandem den du magst

Zaubert ein Lächeln ins Gesicht



Fondue im Freien geniessen

Auch im Sommer sehr zu empfehlen



Lutsche ein Lollipop

Bringt dich garantiert zum Lachen



Wann hast du zuletzt ein Buch gelesen

Dabei kreierst du dir deine eigenen Bilder und regt deine Fantasie an



Schaue möglichst nicht auf die Uhr

Die Zeit ist das, was du daraus machst

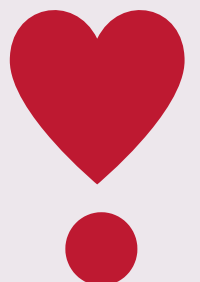


Laufen hält dein Herz in Schwung

Inneren Schw.....d überwinden



Deine Ideen



*Nein du bist nicht verrückt,
nur weil du MEHR vom Leben willst!*

*Wenn du das Beste in dein Leben einladen möchtest,
dann gib deinem Leben das Beste!*



*Wenn du nicht nur FUNKTIONIEREN
sondern
FÜHLEN - SPÜREN & ERFÜLLT SEIN willst, dann...*



ENTDECKE MIT MIR, DEIN INNERES FEUERE IN DIR



*Schenke dir, ein unverbindliches
Impulsgespräch mit mir!*



*Impulsgespräch (builderall.com)
info@jolandarealini.ch*

Impulsgeberin mit Herz