

Belohne Dich selbst - 777 wertvolle Ideen zur Selbstbelohnung

Belohnungen als Weg zum Wohlbefinden

Warum darf ich mich selbst belohnen?

Weil DU es wert bist!

Selbstbelohnung als

- ... **Selbstliebe**
- ... **Steigerung des Wohlbefindens**
- ... **Selbstakzeptanz**
- ... **Burnout-Vorsorge**
- ... **Energiequelle**
- ... **Selbstwertschätzung**
- ... **persönliches Glück**
- ... **Lebenskunst**
- ... **Selbstfürsorge**



Oft braucht es nur die kleinen Dinge, die Dich **motivieren und glücklich** machen können. Dabei spielen **Belohnungen** eine besondere Rolle.

Belohnungen sind bei Dir bestimmt besonders beliebt, da Dein Gehirn als Antwort darauf meist die sogenannten "**Glückshormone**" ausschüttet. Diese empfindest Du zum Beispiel als **Freude, Glück und Zufriedenheit**.

Belohnungen können Dich außerdem dazu anregen, die Handlungen zu wiederholen, die für Dich zu positiven Ergebnissen geführt haben. Und damit ziehst Du noch mehr **Glück, Zufriedenheit und Gesundheit** an.

Belohnungen müssen nicht immer kostspielig sein. In diesem Buch bekommst Du **Ideen für viele Lebenslagen**, wie Du Dich selbst belohnen und glücklich machen kannst.



Informationen zu Janna Schmidt:

Janna Schmidt ist ein echtes Küstenkind. Sie liebt den Wind im Gesicht, den Geschmack der salzigen Meeresluft in ihrem Mund und den warmen Dünen sand zwischen ihren Fingern. Wohlfühlmomente pur! Janna Schmidt möchte Anregungen und Tipps geben, damit jeder seinen eigenen Weg leichter und entspannter gehen kann. Sie möchte Mut geben, den eigenen Kurs neu auszurichten! Sie möchte, dass der Glaube an die eigenen Fähigkeiten wächst! Sie möchte, dass die kleinen Dinge des Lebens geschätzt werden!

Weiteres findet man auf ihrer Website www.jannaschmidt.de!



www.jannaschmidt.de