



**Es ist anders als man denkt -
nur Gefühle erschaffen**

Wie innen, so auch außen
(Gesetz der Resonanz)

Das Tun liegt im Sein
(Lebensplan)

Der Ursprung ist der Weg
und auch das Ziel

www.judithpick.de



Finde den Ausgleich zwischen

Tun und Ruhn

Reden und Zuhören

SelbstSein und AndersSein

MussNochs und MöchteGerns

...

www.judithpick.de



**Eigenlob duftet und
Komplimente verzaubern,
also:**

**Sei großzügig mit
Lob und Komplimenten
an dich wie auch an andere.**

www.judithpick.de



In die Balance zurückkehren

Einatmen - ich bin wer

Ausatmen - ich entspanne

Lächeln - es ist, wie es ist

www.judithpick.de



Energie ist **IMMER**
und **ÜBERALL**
im **ÜBERFLUSS** da

Du brauchst sie nur
wahrzunehmen

www.judithpick.de



SammelFreude

Sammele die Vielzahl
der täglichen Freuden ein
und mache daraus einen Berg.

www.judithpick.de



Genießen bedeutet,
sich **Zeit** zu nehmen
und alles mit allen Sinnen
bewusst zu erleben.

www.judithpick.de



...ein Zusammenspiel der Gefühle:

Vertrauen
Zufriedenheit
Achtsamkeit
Reiner Liebe

...in, mit, für und zu **ALLEM**

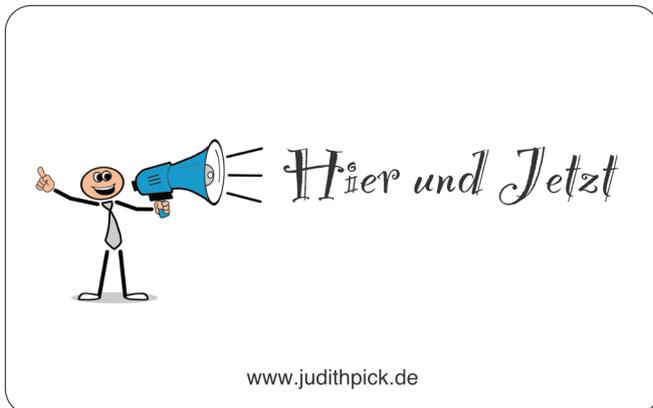
www.judithpick.de



Du bist ein GefühlsTransporter

Überlege dir achtsam, welche
Gefühle du transportieren möchtest.
Lade nur ein, was dir gut tut.

www.judithpick.de

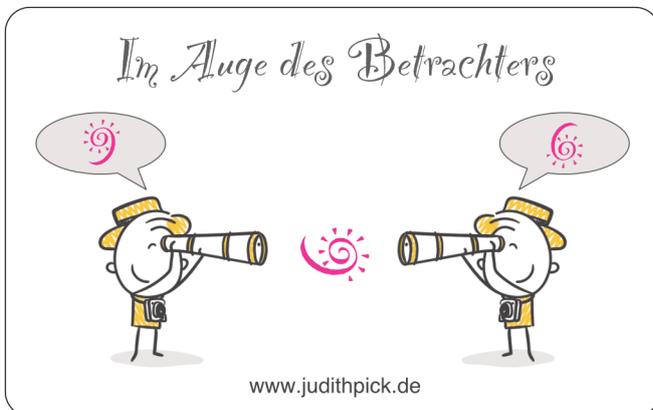


Moment mal

Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich zuhöre, dann höre ich zu.

...

www.judithpick.de



Jeder hat sein eigenes Richtig

Nimm mal den Beobachterposten
ein und schaue aus mehreren
Perspektiven auf die Situation

www.judithpick.de



...haben wir selbst in der Hand

Achte auf das, was du dir anschaust,
anhörst, liest...

Führe wertschätzende Gespräche

Schätze deinen Körper, andere Wesen
und die Natur

www.judithpick.de



Lächeln...
 ...schenkt Freude
 ...muntert auf
 ...spendet Trost
 ...steckt an
 ...
 www.judithpick.de



Liebe ist...
 Ich lasse mich so sein, wie ich bin.
 Ich lasse dich so sein, wie du bist.
 Ich lasse das Jetzt so sein, wie es ist.
 www.judithpick.de



Finde das Schöne:
 In dir und anderen
 Im Leben und in der Zeit
 In der Natur und in der Welt
In allem
 www.judithpick.de



WohlTun
 HurraArme
 Umarmung
 Daumenhoch
 Schulterklopfen
 Küsschen
 ...
 www.judithpick.de



WohlfühlWorte

www.judithpick.de

Worte transportieren Gefühle

Jaaa...
Ich liebe es...
Fantastisch!

...

www.judithpick.de



Neuland in 2 Minuten



www.hans-peter-pick.de

**Gönne dir für neue Gewohnheiten
zunächst nur 2 Minuten pro Tag.**

**Dein Ego wird sich wegen der 2
Minuten nicht wehren.**

**Nach mehreren Tagen kommt die
Lust auf mehr :-)**

www.hans-peter-pick.de



www.hans-peter-pick.de

**Danke immer schön - es freut
den Schenker und auch dich**

**Mache öfters aus einem "Nein
danke" mal ein "Ja gerne 😊"**

www.hans-peter-pick.de



Kurze Entscheidungsbank



www.hans-peter-pick.de

- 1. Keine Entscheidung ist perfekt**
- 2. Ist es meine Entscheidung?**
- 3. Alle Optionen bekannt?**
- 3. "Ja", "Nein", "Noch mehr Infos"**
- 4. Entscheiden und umsetzen**

www.hans-peter-pick.de



fokus



www.hans-peter-pick.de

Du bist Monotaskfähig
Eins nach dem Anderen
Lenke deinen Fokus
auf das Wichtige

www.hans-peter-pick.de



Freude an
Gewohnheiten

www.hans-peter-pick.de

1. Trigger sichtbar machen
2. Attraktives Verlangen
3. Einfache Aktion (2 Min.)
4. Kurzfristige Belohnung

www.hans-peter-pick.de



Goldlöffchens
Gewohnheiten



www.hans-peter-pick.de

Leichte Überforderung tut gut.
Wenn es zu leicht ist, kann es
langweilig werden.
Eine zu hohe Messlatte kann
demotivieren.

www.hans-peter-pick.de



Guten Morgen



www.hans-peter-pick.de

Entscheide dich für gute
Stimmung zum Tagesstart
Jeder Tag ist ein Feiertag
Deine täglichen Schritte sind
entscheidend

www.hans-peter-pick.de



Identitäts- basierte Gewohnheiten

www.hans-peter-pick.de

✓ Identität → Prozesse →
Resultate

← Resultate ← Prozesse ←
Identität ✗

www.hans-peter-pick.de

Kontrollillusion



www.hans-peter-pick.de

Du kannst es steuern - bis zur
nächsten Störung :-)

Du brauchst nicht alles zu
kontrollieren.

Kontrolle ist eine Illusion.

www.hans-peter-pick.de



Körperpflege

www.hans-peter-pick.de

Unsere Körper sind verschieden.

Pflege den Wohnort deiner Seele.

Kleide dich wertschätzend.

Entscheide, was du siehst, hörst,
berührst, riechst oder in deine
Gedankenwelt reinlässt.

www.hans-peter-pick.de

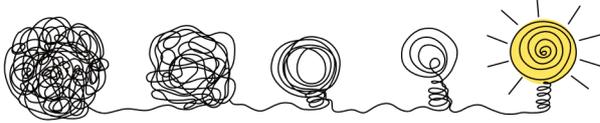
POWER

www.hans-peter-pick.de

In dir ist mehr als du denkst.
Vertraue der Sonne in dir selbst.
Das Leben ist zum Leben und
Lieben da.

www.hans-peter-pick.de

πρόβλημα
(Griechisch: "Problema")



www.hans-peter-pick.de

Problem =
"das zur Lösung Vorgelegte"
Löse Probleme
Bleibe kreativ

www.hans-peter-pick.de

Selbst-Bewusstsein



www.hans-peter-pick.de

Ich denke das Beste über mich
Meine Einstellung zu mir selbst
erzeugt meine Gedanken
und meine Taten
Ich tue mir selbst gerne gut

www.hans-peter-pick.de

Selbst-Überwindung



www.hans-peter-pick.de

Ich betrete öfters Neuland.
Meine Komfortzone ändert sich
ab und zu.
Selbstüberwindung schafft
Luft und Freude.

www.hans-peter-pick.de

Selbst-Verantwortung



www.hans-peter-pick.de

Ich entscheide, wie ich auf die
Überraschungen des Lebens
reagiere.
Meine Taten sind meine Taten.
Ich bereue nichts. Ich lerne stets.

www.hans-peter-pick.de



Ich vertraue meiner inneren Kraft.

**Ich vertraue meinen
täglichen Routinen.**

**Abweichungen stärken mein
Vertrauen in mich.**

www.hans-peter-pick.de



**Deine Umgebung beeinflusst
dein Denken und deinen Fokus**

**Umgebung: Menschen, Gegen-
stände, Geräusche, Geruch,
Wärme/Kälte, Kleidung**

www.hans-peter-pick.de