




Lass die Sonne in dein Herz

Das Leben bietet unzählige schöne Glücksmomente, die darauf warten, entdeckt zu werden – man muss ihnen nur mit offenem Herzen begegnen. Ob eine zarte Blume am Wegesrand, ein erfrischender Spaziergang nach einem langen Tag oder eine liebevolle Nachricht von einem besonderen Menschen – es sind diese Augenblicke, die unser Leben bereichern und es einzigartig machen. Dieser Aufsteller voller Lebensweisheiten berühmter Persönlichkeiten und täglicher Glücksimpulse soll dich dazu inspirieren, dein Herz für diese besonderen Momente zu öffnen, sie bewusst wahrzunehmen und in ihnen dein persönliches Glück zu finden.





Das *Glück* ist nicht in einem
ewig lachenden Himmel zu suchen,
sondern in ganz feinen Kleinigkeiten,
aus denen wir unser Leben zurechtzimmern.

CARMEN SYLVA

Leben allein ist nicht genug.

Sonne, Freiheit und eine kleine Blume
braucht man auch.

HANS CHRISTIAN ANDERSEN





Das Herrlichste
der Welt ist,
einen *neuen* Tag
zu sehen.

MAXIM GORKI

Dein Start in den Tag

Wenn du morgens die Augen öffnest,
nimm dir einen Augenblick, um den neuen Tag zu begrüßen.

Denke an die kleinen und großen Dinge,
auf die du dich heute freuen kannst – sei es eine warme
Tasse Kaffee, ein Gespräch mit einem lieben Menschen
oder einfach der Duft der frischen Luft am Morgen.

Dieser positive Start wird dir helfen, den Tag
mit einem Lächeln zu beginnen, bereit für all
die kleinen Wunder, die er bereithält.



Nichts bringt uns
auf unserem Weg
besser voran
als eine *Pause.*

ELIZABETH BARRETT BROWNING



Die *Langsamkeit* bietet die Chance,
das, was wir tun, auch zu erleben.

HENRIETTE WILHELMINE HANKE





Sammle heute
so viele *Sonnenstrahlen*,
wie du nur kannst.





Begeistere dich für das Leben.
Das bloße Gefühl, zu leben, ist Freude genug.

EMILY DICKINSON



Versuche stets,
ein Stückchen *Himmel* in deinem Leben
freizuhalten.

MARCEL PROUST

Lass die dunklen Wolken verschwinden

Nicht immer ist man guter Dinge, das ist normal und gehört zum Leben dazu. Dann ist es umso wichtiger, aus jeder Situation das Beste zu machen. Positives Denken, bewusste Entspannung, aus vollem Herzen lachen und vor allem ein starker Wille, sich den Regentagen des Lebens entgegenzustellen, können helfen, die Sonne wieder hervorzuholen.





Genießen wir, was uns der Tag beschert!
Wer weiß, ob solch ein Tag uns wiederkehrt.

HAFIS





Jeder angenehme
Augenblick hat Wert für mich.
Glückseligkeit besteht nur in Augenblicken.
Ich wurde glücklich, da ich das lernte.

CAROLINE SCHELLING

A close-up photograph of several purple tulips in the foreground, with a soft, warm sunset or sunrise in the background. The flowers are in various stages of bloom, and the background is a blurred landscape with hills under a golden sky.

Was der *Sonnenschein*
für die Blumen ist,
das sind lachende Gesichter
für die Menschen.

JOSEPH ADDISON

Die Kraft deines Lächelns

Nimm dir jeden Tag vor, bewusst ein Lächeln zu verschenken – sei es deinem Spiegelbild, einem geliebten Menschen oder einem Fremden auf der Straße. Ein Lächeln ist wie ein Sonnenstrahl, der nicht nur dein eigenes Herz erhellt, sondern auch das Leben derer, denen du begegnest.

So bringst du ein Stückchen mehr Freude in deinen Alltag und lässt die Welt um dich herum ein wenig heller strahlen.





Ein Strahl *Sonne* kann mehr wecken,
als tausend Nächte zu ersticken vermögen.

CARL LUDWIG SCHLEICH





Bewahre dir die Menschen,
die sich wie *Sonnenschein* anfühlen.