

Gute-Gefühle-Checkliste

Wovon darf es etwas mehr sein?

- 1 Freude: Das Gefühl von Glück und Zufriedenheit.
- 2 Liebe: Zuneigung, Verbundenheit und Fürsorge für andere.
- 3 Dankbarkeit: Die Wertschätzung für das, was man hat.
- 4 Gelassenheit: Innerer Frieden und Ruhe, auch in schwierigen Situationen.
- 5 Hoffnung: Optimismus und Vertrauen in die Zukunft.
- 6 Stolz: Zufriedenheit mit den eigenen Leistungen und Fortschritten.
- 7 Inspiration: Begeisterung und Antrieb, etwas Neues zu schaffen oder zu lernen.
- 8 Zufriedenheit: Das Gefühl, im Einklang mit sich selbst und der Welt zu sein.
- 9 Verbundenheit: Das Gefühl der Nähe und Gemeinschaft mit anderen Menschen.
- 10 Begeisterung: Intensive Freude und Interesse an etwas, das man tut oder erlebt.
- 11 Leidenschaft: Tiefe Begeisterung und Engagement für etwas, das einem wichtig ist.
- 12 Vertrauen: Sicherheit und Zuversicht, sowohl in sich selbst als auch in andere.
- 13 Geborgenheit: Das Gefühl, sicher und geschützt zu sein.
- 14 Heiterkeit: Leichte, unbeschwerte Freude, oft begleitet von Lachen.
- 15 Erleichterung: Das Gefühl, wenn eine Belastung oder Sorge nachlässt.
- 16 Neugier: Interesse und Freude am Entdecken neuer Dinge.
- 17 Mitgefühl: Einfühlsame Zuwendung und Verständnis für andere.
- 18 Freiheit: Das Gefühl, unabhängig und selbstbestimmt zu sein.
- 19 Erfüllung: Tiefe Zufriedenheit, wenn man etwas Bedeutendes erreicht oder erlebt hat.
- 20 Bewunderung: Hochachtung und Respekt für jemanden oder etwas.
- 21 Zuversicht: Starkes Vertrauen in eine positive Zukunft oder in den Erfolg eines Vorhabens.
- 22 Achtsamkeit: Das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments ohne Bewertung.
- 23 Harmonie: Das Gefühl von Ausgeglichenheit und Einklang mit sich selbst und der Umgebung.
- 24 Rührung: Tiefe emotionale Berührung, oft ausgelöst durch schöne oder bewegende Erlebnisse.
- 25 Ehrfurcht: Staunen und Bewunderung vor etwas Größerem oder Wunderschönem.
- 26 Lebensfreude: Ein tiefes Gefühl von Freude und Begeisterung für das Leben selbst.
- 27 Wertschätzung: Die Anerkennung und Achtung gegenüber anderen oder sich selbst.
- 28 Vitalität: Ein Gefühl von Energie, Lebenskraft und Gesundheit.
- 29 Entschlossenheit: Das Gefühl von innerer Stärke und Klarheit, ein Ziel zu erreichen.
- 30 Dankbarkeit: Ein starkes Gefühl der Anerkennung und des Wohlwollens.