

52 Vergnüglichkeiten, die das Leben lebenswert machen!



Ich bin der Meinung, dass die einfachen Dinge das Leben lebenswert machen. Deshalb habe ich 52 kostenlose Vergnügungen für das schöne und gute Leben zusammengefasst. Somit bleibt für jede Woche ein Späßchen, das es auszuprobieren gilt!

52 Dinge die das Leben lebenswert machen

Baumrauschen lauschen: Der Umgebungslärm um uns herum wird immer schlimmer. Deshalb ist das Rauschen der Bäume eine Wohltat für Ohren und Geist. Es ist wie ein Kurzurlaub von der lauten Baustelle des Alltags. Einfach in die Natur setzen und zuhören, wie der Wind mit den Bäumen sein eigenes Konzert in D-Moll gibt.

Durchs nasse Gras warten: Fröhlich morgens gleich nach dem Aufstehen. Spüre das nasse Gras zwischen den Zehen und du fühlst dich sofort lebendig.

Mit Freunden Feuer machen: Das Feuer ist eine Erfindung der Steinzeit und verfehlt seine Wirkung nicht. Schon die Neandertaler nutzten die Kraft des Feuers und sammelten Energie für den nächsten Tag. Schnappe Dir ein paar Freunde und suche dir eine passende Stelle für das Feuer. Sobald das Feuer brennt werden Erinnerungen wach und die Gespräche kommen in Gang. Vielleicht sogar bis zum Morgengrauen. Denn wenn das Feuer brennt, sind die Gespräche nicht mehr aufzuhalten.

Sterne schauen: Die Nacht kehrt ein und die Sterne erscheinen am Horizont. Was für ein Gefühl der Ruhe und Zeitlosigkeit. Dies ist die beste Variante, um einen anstrengenden Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Flanieren: Ständig hetzen wir von A nach B mit der Uhr im Genick. Mach doch langsam und vergiss die Zeit. Bewege dich zeit- und ziellos durch die Gegend und entdecke die bunte Welt. Das ist flanieren.

Mit einem Kind spazieren: Kleine Kinder sind Meister der Lebenskunst. Denn sie sind in der glücklichen Lage, dass sie noch keine Uhr und somit keinen Zeitdruck kennen. Drum sollten wir von Ihnen lernen und so oft wie möglich ohne Zeitdruck spazieren gehen. Sie zeigen uns jedes Mal was es Neues zu entdecken gibt.

Singen: Laut, falsch, aber mit Begeisterung – lautet ein altes Sprichwort. Und genau so macht es am meisten Spaß, so dass der ganze Körper vibriert und sich mit Freude und Lebensenergie füllt.

Duschen genießen: Lässt sich hervorragend mit dem Singen kombinieren – muss aber nicht sein. Spüre bewusst wie das Wasser auf Deine Haut rinnt und Deinen Körper belebt.

Sonnenstrahlen wahrnehmen: Sonne ist Energie. Nütze sie und tanke Energie. Spüre wie Dich die Sonnenstrahlen wärmen und auftanken.

Siesta machen: Ein Nachmittagsschlafen, verbannt von unserer Gesellschaft durch die Industrialisierung, verhilft zu einem ruhigen Tag und guten Ideen. Lass Dich nicht unterdrücken und gönn dir ein Nickerchen.



Streichholz Männchen aus Gemüse oder Kastanien

basteln: Kinder wissen was Spaß macht. Und kreatives Schaffen macht auf alle Fälle Spaß. Nimm Dir ein Paar Streichhölzer und bastle einfach mit.

Globus betrachten: Die Welt ist so groß und wir sind so klein. Und auf einem Globus Österreich zu suchen, macht mir bewusst, wie viele Länder es noch zu entdecken gibt. Und was war nochmal die Hauptstadt von Swasiland? Sollte ein Globus nicht zur Verfügung stehen, ein Atlas tut es auch.

Steine am Wasser hüpfen lassen: Pfitsch, Pfitsch platsch. Mist nur zweimal gehüpft. Die ständige Suche nach dem perfekten Wurf. Dies könnte ich tagelang machen. Völlig vertieft im Stein, Sein und Werfen.

Genüsslich gesund werden: Kranksein ist mühsam und aufreibend. Wir alle wollen so schnell wie möglich wieder gesund werden. Manchmal auch mit Medikamenten. Doch pfeif auf die schnelle Rekonvaleszenz und genieße die Zeit ohne Alltagsstress und lasse Dir gemütlich Zeit für die Genesung.

Eine Höhle besuchen: Sich wie Indianer Jones auf Schatzsuche begeben. Mystisch, aufregend und beruhigend zu gleich. Aber pfeif auf die Schauhöhlen. Mache Dich auf die Suche nach einer frei zugänglichen Höhle. Es reicht schon eine ganz kleine. Hauptsache man ist allein.

Schokolade eine Minute lang auf dem Mund zergehen lassen: Mach die Augen zu und schmecke das volle Kakao-Aroma, eine wilde Mischung von Duft- und Geschmacksstoffen.

Im Gewand schlafen: Jeden Abend sich ordnungsgemäß in das Bett legen wird auf Dauer langweilig. Hin und wieder mache ich es wie in meiner Jugendzeit und lege mich mit der Kleidung ins Bett. Ein verwegenes Gefühl.

Um die Wette Grimassen schneiden: Tja einfach lustig.

Auf einen Baum klettern: Hört sich einfacher an, als es ist. Das hatte ich irgendwie anders in Erinnerung. Die Freude als ich oben war, war aber riesengroß.

Brief nicht öffnen: Ha, ich schlage meinem Pflichtbewusstsein ein Schnippchen. Brief bleibt liegen, dasselbe gilt auch für E- Mails. Ich schaue sie einfach 2 Tage nicht an. Ätsh.

Tagträumen: Ein enger Verwandter des Nichtstuns. Nur das ich meine Gedanken bewusst auf Reisen schicke.

Den Wind in den Haaren spüren: Wenn der Wind geht, dann achte einmal bewusst auf deine Haare. Lass sie fliegen und versuche nichts zu korrigieren. Ein schönes Gefühl.

Morgenluft schnupern: Aufstehen und durchatmen. Ein Geschmack der Freiheit macht sich breit, wenn die frische Morgenluft in meine Lungen gepumpt wird.

Aus dem Fenster schauen: Was passiert in der Welt jetzt und hier. Um das zu erfahren, begeben sich mich wie eine alte Dame ans Fensterbrett und beobachte alles und jeden, der vorbeigeht.

Nichtstun: Nichtstun

Nacktbaden: In Kaisers Kleidern im kühlen Nass der Donau. Ein super Gefühl.



Mit der Postfrau plaudern: Wie oft bekomme ich von einer unbekanntenen Person persönliche Pakete und Briefe. Sich einmal kurz Zeit nehmen und ein paar freundliche Worte wechseln verbessert den Tag für alle.

Namen der Pflanzen lernen: Lernen macht Spaß. Auch wenn ich in Biologie ein blindes Huhn bin, so erfreue ich mich der Natur und lerne dazu. Schon der Zukunft wegen, wenn mich mein Sohn mit Fragen löchern wird, möchte ich gewappnet sein.

Einen Brief aus Papier schreiben: Man nehme ein weißes Blatt Papier und eine Füllfeder. Dieses Schreibgerät mit Tinte und so. Fühlt sich einfach besser an.

Luftsprung machen: Schon beim Wegspringen spürt man wie sich die Laune bessert. Egal ob mit einem Bein zuerst oder beidbeinig – beides funktioniert.

Kirche bestaunen: Aber ich bin doch gar nicht römisch katholisch, höre ich schon Stimmen laut werden. Egal, gehe in eine jahrhunderte-alte Kirche und staune. Die Höhe des Raumes, das Echo, das Licht. Eindrücke, die beindrucken.

Vögel beobachten: Alles was fliegt, beneide ich. Ich möchte auch. Solange mir noch keine Flügel wachsen, nutze ich die Zeit und erfreue mich des Anblicks der mein Leben lebenswert macht.

Im Gras liegen: Bestens kombinierbar mit dem Vögel beobachten.

Pfeifen: Egal ob summen, trällern oder pfeifen. Es macht einfach gute Laune.

Sex am Morgen: Besser lässt sich der Tag einfach nicht beginnen. Wenn der Körper noch im Halbschlaf sanft in Wallung kommt.

Lächeln: Tja, das kann man ruhig täglich probieren.

Staatsbibliothek besuchen: Ein Raum gefüllt mit Ruhe, Geschichte und Weisheit. Der perfekte Rückzugsort, um auf neue Ideen zu kommen.

Gähnen ohne Hand vor dem Mund: Lass dem inneren Drang freien Lauf. Ohne Zwang. UUaaahh. Herrlich.

Zuschauen wie der Fluss fließt: Fließendes Wasser lässt einfach Ruhe im Geist einkehren. Setze dich hin und lasse es fließen.

Toter Mann im Wasser spielen: Auf den Rücken legen und Nichtstun. Funktioniert am besten im Meer. Als Alternative kann ich dir auch die Badewanne empfehlen. Lausche deinem Atem und höre, wie sich dein Geist beruhigt.

Wolken beobachten: Ein enger Verwandter des Vögel beobachten. Kann man nicht oft genug machen.

Blumen gießen: Beobachte die Natur und sei ein Teil davon. Kümmere dich um Pflanzen und als Dank dafür erhältst du ein gutes Gefühl (muss man wohl wöchentlich machen, wenn man mal angefangen hat).

Im Regen spazieren gehen, am besten an einem heißen Sommerabend: Wassertropfen prallen auf Deine Haut. Die Natur und Dein Körper kühlen langsam ab. Laufe nicht davon, sondern erfreue Dich am Nass.



Auf einem Grashalm kauen: Lucky Luke hat es vorgemacht. Es ist cool, es schmeckt gut und es ist gesünder als Rauchen.

Kartenhäuser bauen: Diese kleinen Karten, die schon beim kleinsten Wind oder Wackler umfallen. Es ist eine Herausforderung – Stock um Stock, um dann doch wieder umzufallen. Egal, einmal geht's noch.

Gesellschaft genießen: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Dies wusste schon Aristoteles. Wir sollten uns öfter in angenehme Gesellschaft begeben und dies genießen. Der Fernseher darf dafür des Öfteren ausbleiben.

Bewegung bewegt: Egal ob Radfahren, Laufen oder Schwimmen – Sport macht frei und die Bewegung Spaß.

Papierflieger bauen: Es gibt spitze, breite oder Turboflieger. Die Möglichkeiten sind unendlich. Und warum mancher fliegt und mancher nicht, ist unerklärlich. Da hilft nur eines: weiterbauen.

In der Hängematte liegen: Das langsame Wippen, die gleichmäßige Bewegung. Die perfekt abgestimmte und ruhige Bewegung. Lass deine Seele baumeln (Ups das war jetzt 1 Euro für das Phrasenschwein).

Tanzen: Ich habe zwei linke Beine. Dennoch macht das Tanzen Spaß. Ich tanze halt ohne Schrittfolge, dafür mit einer Portion Intuition.

Genüsslich betrunken nach Hause gehen: Spart Geld und du kannst den lustigen Abend nochmal Revue passieren lassen.

Schlafen und süß träumen: Und sonst nix!

Und war etwas dabei, wofür Du Dir mehr Zeit nehmen möchtest. Haben dir die Vergnügungen Vergnügen bereitet?