

SCHÖNER LEBEN

LEXIKON DER GEFÜHLE

Dankbarkeit

Das Gefühl der Dankbarkeit spielt in der positiven Psychologie nach Martin Seligman, einem Pionier dieser Lehre, eine wichtige Rolle. Denn es hält den Menschen davon ab, Dinge als gegeben anzusehen. 24 Charakterstärken führen gemäss Seligman zum Glück. Freundlichkeit, Neugier und Fairness gehören dazu – und die Dankbarkeit: das Bewusstsein, dass man vieles anderen Menschen zu verdanken hat. Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs, das Aufschreiben der Dinge, die man am Ende des Tages wertschätzt, bringt einen näher zum Glück. Weil man dabei Gefühle der Unzulänglichkeit vergisst.



EDEL SCHMÜCKEN

Wer bald Geburtstag hat, könnte sich von seinem Liebsten ein Bijou schenken lassen. Romantisch und verträumt im Hippie-de-luxe-Stil präsentiert sich die Sommerkollektion von Christ Uhren & Schmuck. Dieser Armreif

passt zum bunten Strandkaftan wie auch zum verspielten Flatterkleid. Er besteht aus 9 Karat Gelbgold mit Edelsteinen wie Amazonit, Rauchquarz und Aventurin. Das hat seinen Preis: 699 Fr.

www.christ-swiss.ch



FRISCH IN DEN TAG

Die reifere Haut erneuert sich etwa alle 60 Tage. Das straffende Wirkstoffserum Anti-Ageing mit Orangenblüte (15 ml, 28.90 Fr.) kann sie dabei unterstützen. Die Naturkosmetikprodukte von Farfalla enthalten Ingredienzien wie Grapefruit, Mandarine oder Salbei – alles bio. Im Frühling darf die Pflege erfrischend sein, dazu eignen sich das sanfte Reinigungsfluid Daily Refresh (75 ml, 21.90 Fr.) und der Deo Roll-on mit Mandarine (50 ml, 12.90 Fr.).



Leuchtender Begleiter

Eine Lampe, die ohne Kabel auskommt – das ist praktisch. Die portable Edison the Petit lässt sich dahin tragen, wo man sie grad braucht: auf den Balkon, neben das Bett oder zum Büchergestell.

Je nach Lichtintensität spendet sie zwischen 6 und 24 Stunden Licht. Preis 89 Fr., Lampenschirm Smelly Cat, 19.80 Fr. Über 50 Schirm-Motive sind erhältlich. www.fatboy-schweiz.ch