



Leseprobe

Anleitung zum Glücklichsein

Glück ist wiedererlernbar

Glücklichsein. Alle Menschen wollen einfach nur glücklich sein. Egal was sie auch machen. Manche sehnen sich nach Anerkennung; nach Bestätigung. Manche denken, sie finden ihr Glück in der Liebe oder im Geld.

Der Mensch macht Vieles; baut Großes auf, um dem angeblichen Glück näher zu kommen: perfektionistische Kunstwerke und machtvolle Unternehmen.

Und wenn das Ziel erreicht ist, nimmt er - wie so oft - das Gefühl der inneren Leere wahr. Irgendwie macht es doch nicht glücklich. Irgendetwas fehlt noch.

Und dann wird es vielleicht Zeit, dieses Buch hier zu lesen. Denn Glücklichsein ist so einfach, dass wir es in unserer Leistungsgesellschaft verlernt haben.

Glücklichsein beginnt, wenn du dich mit dir selbst befasst und dein Herz öffnest, für dich, deine Mitmenschen und alles andere, was auf dieser Welt geliebt werden kann.

Dieses Buch ist eine Rückführung und Erinnerung daran, was Glücklichsein bedeuten kann.

(aus dem Vorwort)

Lächeln ist der einfachste und schnellste Weg, seine Stimmung zu verbessern. Natürlich bedarf es zuerst der Entscheidung: „Ja! Ich möchte gute Laune haben! Ich möchte Freude sein! Ich möchte begeistert und voller Enthusiasmus leben!“.

(aus dem Kapitel „Lächle“)

Wir haben oft ein Problem damit, auf unsere eigene Stimme zu hören, die uns von so manchen Aktivitäten, Menschen und Arbeitsstellen abrät. Das liegt daran, dass wir in unserer Kindheit von Eltern und Lehrern zu braven Kindern erzogen wurden. Wir haben es womöglich verlernt, unserem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen. Stattdessen meinen wir, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen.

In Zukunft sollte es uns jedoch leichter fallen, ehrlich mit uns selbst zu sein und auf unser Bauchgefühl zu hören. Was bringt uns unser eigenes Leben, wenn wir es nicht mit den Aktivitäten füllen, die wir im Herzen auch tun wollen?

(aus dem Kapitel „Sei ehrlich“)

Damit du besser an dich selbst glauben kannst und daran, dass du es schaffen wirst, setze dir zuerst kleine Ziele, die du dir wirklich zutraust. Jedes Mal, wenn du ein kleines Ziel gemeistert hast, wird dein Verstand besser verstehen, dass die Angst gar nicht berechtigt war.

(aus Kapitel „Setze dir Ziele und glaube an dich“)

Wenn du dich selbst heilen willst, achte auf deine Gefühle und Reaktionen, wenn die alten Bilder hochkommen. Das Wichtigste dabei ist, dass du dir deiner Gedanken und Gefühle bewusst wirst. Wenn im ersten Moment Gefühle von Wut oder Trauer an die Oberfläche kommen, ist es auch wichtig, diese zu erlauben und ihnen Raum zu geben.

(aus dem Kapitel „Schließe Freundschaft mit deiner Vergangenheit“)

Wenn du wachsam bist, fallen dir auch plötzlich all die scheinbar „banalen“ Kleinigkeiten auf, die um dich herum geschehen, auf: die Bäume, die sich im Wind bewegen; der Vogel, der liebevolle Töne zwitschert; die Wellen auf dem See, die ihre Kreise ziehen; die Sonnenstrahlen, die dich auf der Nase kitzeln.

(aus dem Kapitel „Sei wachsam, achtsam und behutsam“)

Aus dieser Entscheidung heraus sollten wir nun nicht mehr auf unsere Stimme im Kopf hören, sondern beginnen, den Entschluss in die Tat umzusetzen. Darüber zu grübeln und nachzudenken, uns selbst Angst zu machen und zweifeln können wir endlos. Viel wichtiger und ergiebiger ist es, die Dinge umzusetzen. Wir haben bestimmt tausende Ideen für unser Leben, wie wir es sinnvoller und zufriedenstellender gestalten könnten. Und genau diese Ideen sollten wir einfach einmal angehen; und wagen, das Leben wirklich zu leben!

(aus dem Kapitel „Rede und denke weniger – Handle mehr“)

Wollen wir also mehr von den Dingen in unserem Leben haben, die uns glücklich machen – dazu gehören bestimmt auch so *einfache* Dinge wie Kleidung, Essen und ein Dach über dem Kopf – dann sollten wir beginnen, dankbar für das zu sein, was wir haben und ein Gefühl der Liebe für diese Dinge entwickeln.

(aus dem Kapitel „Sei dankbar, für das, was du hast und bist“)

Mehr Infos zum Buch und Bestellen



Elias Fischer
(1983, aus Berlin)

mehr Infos in seinem Blog:
www.LebeBlog.de

Kostenlose Lebe!Mail abonnieren:
news.lebeblog.de

Buch bestellen:
[Anleitung zum Glücklichsein](#)