



HAPPY LIFE SWITZERLAND CLUB

Klicken Sie ruhig zuerst auf folgende Link:

http://mediathek.daserste.de/sendungen_az/329478_weltspiegel/18923836_aethiopien-lachen-sie-sich-gesund

Ja, was hat es da an Richtigkeit? Alles..... oder nichts..... Sicherlich sehr, sehr viel! Aber auch hier: üben, üben, üben, wie Sie es gehört haben. Von nichts kommt ja bekanntlich nichts! Fitness im Körper, Fitness im Kopf benötigen beide intensives Training.

(Un-)Endlich glücklich zu sein, geht das? Dieser Zustand hängt im Wesentlichen von der eigenen Konstitution und dem eigenen Verhalten ab. Die äusseren Umstände sind nur wenig massgebend. Von grosser Wichtigkeit sind folgende 6 Schritte zur Zufriedenheit/zum Glücklichein:

- 1) Entscheiden Sie sich heute und jetzt für das Glücklichein.
- 2) Seien Sie dankbar und achtsam.
- 3) Geben Sie Ihren Gedanken eine befreiende Richtung.
- 4) Lernen Sie zu akzeptieren.
- 5) Gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung wirken!
- 6) Glauben Sie an sich selbst.

Synonyme: *(was kommt Ihnen dazu noch in den Sinn?)*

Glücklichein: zufrieden, ausgeglichen, befreit, ausgefüllt,
selbstgenügsam, lebensfroh....

./ (sh. Rückseite)

- Achtsamkeit: liebevoll, mit Bedacht, rücksichtsvoll, behutsam, aufmerksam, geistesgegenwärtig, wachsam, bei der Sache, mit wachem Interesse, hellhörig....
- Dankbarkeit: Erkenntlichkeit, Verbundenheit, Belohnung, Bekräftigung, Gegenleistung, Unterstützung, Motivation
- Befreiung: Loslösung, Selbstbestimmung, Gelassenheit, Friede...
- Akzeptanz: Gutheissen, Annehmen, Offenheit, Toleranz! ...

Eine gute Aufgabe, mit welcher Sie den Weg bahnen können zum Glücklichen, Zufriedensein ist das einfache stichwortartige schriftliche Festhalten von DREI positiven Dingen, die Sie an einem Tag erleben. (Beispiel: Reh gesehen/lustiges SMS vonerhalten/feines Abendessen genossen/Mondsichel – resp. schaukelnder Mann im Mond gesehen, usw. usf.) Schreiben Sie JEDEN Tag Ihr Minitagebuch und lesen Sie es insbesondere dann durch, wenn es Ihnen nicht so gut geht. Sie werden sehen: Es wirkt WIRKLICH!

Wenn Sie nicht in der Wirklichkeit leben, nicht achtsam/wachsam sind, dann sind Sie nicht hier und Sie vermissen Ihr grösstes Geschenk:
Ihre Gegenwart!

*Es ist möglich, seinen Gedanken bewusst eine andere Richtung zu geben und dadurch weniger beeinflussbar zu sein. Dies befreit und die Kraft unserer Gedanken kann für uns eingesetzt werden.
Thorsten Havener/Dr.med.M. Spitzbart*

Der Glaube an sich selbst und der Wille, gut zu sein, müssen immer an einem Strang ziehen.