

# **ENDLICH RICHTIG GLÜCKLICH SEIN**

A photograph showing a silhouette of a person standing on a dark, rocky shore. They are looking out over a body of water towards distant, hilly land. The sky above is a deep blue, with vibrant green and yellow aurora borealis lights dancing across it.

**DIE EINSTELLUNG, DIE ZUM  
GLÜCK BEFÄHIGT**

**DARRIN DONNELLY &  
CHRISTIAN HERRLING**

# **Endlich richtig glücklich sein**

**Die Einstellung, die zum Glück befähigt**

Copyright © 2019, Darrin Donnelly & Christian Herrling  
christianherrling.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln reproduziert, gespeichert oder übertragen werden, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder anderweitig.

### **Haftungsausschluss**

Alle in diesem Buch enthaltenen Materialien werden nur zu Bildungs- und Informationszwecken zur Verfügung gestellt. Es kann keine Verantwortung für Ergebnisse oder Ergebnisse übernommen werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben.

Obwohl jeder Versuch unternommen wurde, Informationen bereitzustellen, die sowohl korrekt als auch effektiv sind, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder Verwendung/Missbrauch dieser Informationen.

Die Nutzung dieser Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.

# Inhalt

Vorwort .....	5
Kapitel 1: .....	7
Die Grundlagen.....	8
Kontrolle haben und Besitz übernehmen.....	8
Sei du selbst .....	8
Leere dich selbst .....	9
Kapitel 2: .....	11
Traurigkeit - Was ist das? .....	12
Die natürlichen Gründe für Traurigkeit.....	12
Kapitel 3: .....	15
Bist du glücklich? Wenn ja, wie glücklich bist du dann?.....	16
Wahres Glück .....	16
Kapitel 4: .....	19
Was Glück ist .....	20
Kannst du dich wirklich entscheiden, glücklich zu sein? .....	20
Kapitel 5: .....	23
Möglichkeiten, das Glück zu betrachten.....	24
Kapitel 6: .....	26
Was Glück bedeutet .....	26
Kapitel 7: .....	30

Warum du diese Einstellung übernehmen solltest.	31
Kapitel 8: .....	33
Tipps und Tricks .....	34
Kapitel 9: .....	37
Die Guten und Schlechten.....	38
Kapitel 10: .....	41
Die wichtigsten Zutaten für dich, um wahres Glück zu erlangen, sind wie folgt zusammengefasst:.....	42

# Vorwort

"Glück ist, wenn das, was man denkt, was man sagt und was man tut, in Harmonie ist." - Mahatma Gandhi

Jeder will die Geheimnisse erfahren, wie man im Leben wirklich glücklich sein kann. Sicherlich sind die meisten Menschen auf dieser Welt im Moment noch auf der Suche nach Glück, eine Reise, die viele von ihnen wahrscheinlich genau in dem Moment begonnen haben, als sie das Konzept des "Glücks" kennenlernten.



Hast du dich jemals gefragt, was es wirklich braucht, um wirklich glücklich zu sein? Viele Menschen haben versucht, Beziehungen, Geld und Erfolg zu verfolgen, und die meisten von ihnen haben diesen Punkt erreicht, an dem sie erkannt haben, dass Glück nicht wirklich von

außen kommt, oder von der Welt, in der sie leben. Im Wesentlichen ist Glück etwas, das von tief in dir kommt, an diesem geheimen Ort in dir selbst liegt und darauf wartet, dass du es endlich zapfst und aus seinem Gefängnis befreist.

Glück ist etwas, das schon seit langem in dir vorhanden ist. Glück in dir selbst zu finden, ist wie das Ablösen der Zwiebelschichten, wobei jede Schicht deine Gedanken, Ängste und negativen Überzeugungen repräsentiert. Während du langsam jede Schicht ablöst (wer du nicht bist), wirst du allmählich ihren Kern erreichen (wer du bist). Und genau hier und da wirst du deinen Zweck und Sinn im Leben finden. Du wirst endlich dich selbst entdecken und die wahre Bedeutung des Glücks lernen.

Damit du wirklich glücklich bist, brauchst du dich nicht in einem Schrank einzuschließen und für den Rest deines Lebens zu meditieren. Um wirklich glücklich zu sein, gibt es einige Dinge, die du zuerst lernen musst, und in diesem Ratgeber wirst du herausfinden, was es braucht, um endlich die Bedeutung von Glück zu erkennen.

Hier findest du alle Informationen, die du brauchst.

# Kapitel 1:

## Intro

## Zusammenfassung

Glück ist ein Geisteszustand. Du suchst nicht danach. Du musst ihm nicht einmal nachjagen. Glück liegt in Wahrheit in dir selbst, beginnend bei dir und endend bei dir. In der einfachsten Essenz geht es beim Glück darum, deine wahre Natur zurückzubekommen. Während andere Menschen versuchen, durch ihren Reichtum, ihre Karriere, ihr Geld und ihren Erfolg nach Glück zu suchen, musst du verstehen, dass Glück etwas ist, das du für dich selbst wählst.



Also, was sind die Grundlagen des Glücks? Was sind die Dinge, die du tun kannst, damit du wirklich anfangen kannst, mit deinem Leben glücklich zu sein?

# **Die Grundlagen**

## **Kontrolle haben und Besitz übernehmen**

Dein Körper besteht aus hundert Billionen von Zellen, die alle für dich und dich allein verantwortlich sind. Sie sind im Grunde genommen der Oberbefehlshaber dieser Zellen, und sie arbeiten ständig nicht zum Wohle anderer Menschen, sondern nur zu deinem eigenen Nutzen. Für diese Zellen bist du die einzige Person, die existiert. Um auf deiner Reise zum Glück zu beginnen, musst du zuerst die Kontrolle über diese Zellen haben, sie in Besitz nehmen und für sie verantwortlich sein, denn dadurch wirst du auch zum Meister deines Geistes und deines Körpers.

## **Sei du selbst**

Neugeborene Babys teilen praktisch das gleiche Maß an Glück, sobald sie zur Welt gebracht werden. Allerdings beginnt sich ihr Glücksniveau zu verändern, sobald sie älter werden. Eine Grundregel, um glücklich zu werden, ist, dass du dich daran erinnerst, dass deine grundlegende Natur weich, lebendig und voller Begeisterung, Energie und Liebe ist. Du darfst dich nie mit anderen Menschen vergleichen, weil du außergewöhnlich und einzigartig bist. Und diese Einzigartigkeit ist etwas, das du erforschen musst. Wenn es eine Sache an dir gibt, die du nicht magst, dann gib niemals deinen Eltern, anderen Menschen und vor allem dir selbst die Schuld. Was du tun musst, ist, deine Existenz anzuerkennen und dich so zu

akzeptieren, wie du bist. Anstatt zu klagen, was du tun solltest, ist es gut, einige Anstrengungen zu unternehmen, damit du diese eine Sache beseitigen kannst, die dir nicht gefällt, und dadurch kannst du erwarten, glücklich zu sein.



### **Leere dich selbst**

Wenn du wirklich entschlossen bist, glücklich zu sein, musst du auch deinen Geist und Körper von allen Negativitäten befreien. Denke daran, dass es nichts Negatives auf Erden gibt, nur dein Denken macht die Dinge so. Werde Angst, Frustration, Ego, Spannung, Hass, Wut und Stress aus deinem System los. Achte auf dein Ziel und stell dir vor, du kommst dorthin. Entspann dich. Wenn die Dinge kommen werden, werden sie kommen, nur wenn du es willst.

Nachdem du gelernt hast, wie man die Kontrolle über sich selbst hat, wie man selbst ist und wie man sich entleert, ist der nächste Schritt, dass du dich mit so viel positiver Energie wie möglich füllst. Fülle dich mit Hoffnung, Freundlichkeit, Mitgefühl, positiven Gefühlen, Dankbarkeit, Wünschen und Liebe. Während du das tust, kannst du dir endlich sagen, dass das Glück nur in deiner Reichweite ist.

# Kapitel 2:

## Warum die Menschen heute so traurig sind Zusammenfassung

"Jeder Mensch hat seine geheimen Sorgen, die die Welt nicht kennt; und oft nennen wir einen Menschen kalt, wenn er nur traurig ist." - Henry Wadsworth Longfellow

Bei allem, was auf der ganzen Welt geschieht, bei all den Kriegen, Naturkatastrophen und anderen Arten von Katastrophen, die auf die Menschen einwirken, ist es keine Überraschung mehr, dass viele von ihnen traurig oder schlimmer noch deprimiert enden.



Wenn du dich niedergeschlagen fühlst oder deprimiert bist, dann solltest du wissen, dass du nicht allein bist. Jeder einzelne Mensch auf dieser Welt wird traurig. Wenn du traurig bist, wirst du sicherlich spüren, dass diese Traurigkeit für immer anhalten wird. Aber meistens halten traurige Gefühle nicht wirklich so lange an - mehrere Stunden, manchmal auch ein oder zwei Tage.

## Traurigkeit - Was ist das?

Wenn du traurig bist, könnte dir die ganze Welt plötzlich unfreundlich und dunkel erscheinen. Tief in dir fühlst du diesen Schmerz, der sowohl deinen Geist als auch dein Herz zu erdrücken scheint. Meistens weinst du, mit den Tränen, die schwer zu stoppen sind. Für die meisten Menschen kann das Weinen allein schon ein besseres Gefühl vermitteln. In dem Moment, in dem die Traurigkeit nachlässt, ist es die Zeit, in der du das Gefühl hast, dass die schwere und dicke Decke endlich aus deinem Herzen gehoben wurde, und du fühlst das Glück wieder und wieder.

## Die natürlichen Gründe für Traurigkeit

Es ist nur natürlich, dass ein Mensch ab und zu traurig ist. Vielleicht warst du nicht in der Lage, diese eine Sache zu bekommen, die du dir schon immer gewünscht hast. Vielleicht hast du plötzlich die Anwesenheit einer Person in deiner Nähe verpasst. Du wurdest wahrscheinlich von jemandem abgelehnt oder vielleicht fühlst du dich einfach nicht so gut bei dir selbst.

Menschen haben tatsächlich viele Gründe, warum sie irgendwann in ihrem Leben so traurig sind. Einer der häufigsten Gründe für Traurigkeit ist der Verlust. Jemanden zu verlieren, den man liebt oder etwas, das einem wichtig ist, wird sicherlich Gefühle der Traurigkeit hervorrufen. Ob es der Verlust eines

geliebten Menschen oder eines Haustieres ist oder der Umzug in eine brandneue Stadt und das Zurücklassen deiner alten Freunde, diese Art von Verlusten sind genug Gründe für eine Person, traurig zu sein.

Während Beziehungen die beste Quelle für Spaß und Glück sind, können diese eine Person trotzdem traurig machen. Viele Kinder streiten sich heute mit anderen Familienmitgliedern, insbesondere mit ihren Eltern, während sie kämpfen, um erwachsen zu werden und Unabhängigkeit zu erlangen. Beziehungen am Arbeitsplatz können auch bei den meisten Menschen heute Traurigkeit hervorrufen, besonders wenn man ständig mit seinen Kollegen diskutiert oder der Chef deine harte Arbeit nicht zu bemerken scheint.



Aber wahrscheinlich der häufigste Grund, warum sich viele moderne Männer und Frauen heute traurig

fühlen, ist das Selbstbild oder die Art und Weise, wie du dich selbst fühlst. Vor allem Erwachsene sind nicht ganz glücklich darüber, wie sie aussehen. Sie fühlen sich bei anderen minderwertig, sei es in der Schule, bei der Arbeit und anderen Aspekten ihres Lebens. Es kann leicht beobachtet werden, besonders wenn man mit dem anderen Geschlecht spricht, wobei sich einige Leute scheuen, dies zu tun, weil sich nicht für gut genug halten.

Während es ziemlich verständlich sein mag, warum viele Menschen heute traurig sind, gibt es eigentlich keinen Grund für sie, sich mit diesem Gefühl zu beschäftigen. Am Ende des Tages ist Glücklichsein etwas, das sie aus vielen Gründen anstreben sollten.

# Kapitel 3:

## **Was ist wahres Glück? Zusammenfassung**

"Wahres Glück ist es, die Gegenwart zu genießen, ohne ängstliche Abhängigkeit von der Zukunft, sich nicht mit Hoffnungen oder Ängsten zu amüsieren, sondern zufrieden mit dem zu sein, was wir haben, was ausreichend ist, denn wer so ist, will nichts. Die größten Segnungen der Menschheit sind in uns und in unserer Reichweite. Ein weiser Mann begnügt sich mit seinem Schicksal, was auch immer es sein mag, ohne sich zu wünschen, was er nicht hat." - Lucius Annaeus Seneca



# Bist du glücklich? Wenn ja, wie glücklich bist du dann?

Wahres Glück bezieht sich auf die Messung von zwei Arten von Glück, nämlich erlebtes Glück und erinnertes Glück.

## Wahres Glück

Erlebtes Glück bezieht sich auf die Momente der Erleichterung, Glückseligkeit, des Lachens oder der Freude, die du innerhalb eines Tages erlebt hast. Stelle dir vor, dein Freund fragt dich zufällig während der Mittagspause, was du tust und wie glücklich du in diesem Moment tatsächlich bist. Das ist erlebtes Glück, die Art von Glück, die von den Dingen kommt, die du für einen bestimmten Zeitraum tust.

Auf der anderen Seite bezieht sich das erinnerte Glück darauf, wie du im Allgemeinen über dich selbst denkst. So wirst du die Millionen-Dollar-Frage beantworten: "Bist du mit deinem Leben zufrieden?"

Es ist, wenn du dich an die Jahre erinnerst, die du in der Schule hattest, die Ferien und was du da unternommen hast, die Feiertage, die du mit deiner ganzen Familie verbracht hast, die frühen Tage der Kindheit mit anderen Kindern, deine Geschichte von Jobs, oder sogar deine Scheidung. Erinnertes Glück ist ziemlich genau wie das Gesamtbild oder die Perspektive auf deinen Glückszustand.

Es ist nicht verwunderlich, dass erlebtes Glück und erinnertes Glück nicht immer übereinstimmen. Zum Beispiel haben Millionäre im Allgemeinen eine höhere Rate für ihr erinnertes Selbst im Vergleich zu den Menschen, die nur 50.000 Euro pro Jahr verdienen.



Ein Millionär könnte jedoch mehr Verantwortung im Leben haben. Er kann mehr Druck in seiner Arbeit erfahren, mit einem größeren Haus zu führen und einem Ehepartner, der anspruchsvoller ist.

Man muss allerdings sagen, dass, selbst wenn sie Millionen verdienen, diese Menschen weniger Momente des spontanen Glücks während ihres täglichen Lebens haben könnten und ihr Leben weniger glücklich leben. Unterdessen erlebt ein gewöhnlicher Angestellter, der sich selbst als weniger glücklich empfindet, da ihm der Luxus fehlt, von dem er

geträumt hat, in Wirklichkeit große Glückseligkeit und Freude mit seinem Job, seiner Familie oder seinen Hobbys, so dass er in der Regel mehr glückselige Momente im Alltag hat.

Erlebtes und in Erinnerung gebliebenes Glück kann ganz anders sein, aber sobald man glückliche Momente in seiner Vergangenheit und seiner Gegenwart hat, kann man sagen, dass man das sogenannte wahre Glück erreicht hat.

# Kapitel 4:

## **Was ist die Einstellung, die zum Glück befähigt? Zusammenfassung**

Willst du, dass dein Leben glücklicher wird? Willst du deine Beziehungen zu anderen Menschen besser als vorher? Möchtest du, dass dein Unternehmen erfolgreich ist? Nun, das wahre Geheimnis all dieser Dinge liegt in deiner Denkweise. So seltsam es auch klingen mag, du lebst in einer Welt, in der Dinge passieren, je nachdem, was du denkst.



Das ist etwas, das die meisten Menschen nicht erkennen. Ob du das nun wirklich glaubst oder nicht, das ist etwas, das für jeden gleichermaßen funktioniert. Indem du dich auf die Dinge konzentrierst, die du nicht

willst, oder dich über diese negativen Dinge in deinem Leben beschwerst, neigt mehr Negativität dazu, in dein Leben einzutreten. Aber wenn du anfängst, dich mehr auf Dinge zu konzentrieren, die du willst, und über all die positiven Dinge nachdenkst, die mit deinem Leben geschehen, bekommst du auch mehr davon.

## Was Glück ist

Glück, wie man immer sagt, ist eine Wahl, was bedeutet, dass, wenn du dich entscheidest, glücklich zu sein, dann wirst du es sein. Glück ist eine Art von Wahl, die man trifft und für sich selbst erschafft. Es ist nicht etwas, das davon abhängt, das Glück anderer Menschen zu erschaffen oder ihre Zustimmung zu erhalten. In Wirklichkeit hat die Ebene des Glücks deines Lebens nichts mit den Dingen zu tun, die andere Menschen sagen oder tun, auch wenn du Lust dazu hast. Glück ist nichts, was man durch die Affirmation oder die Handlungen anderer einfängt.

## Kannst du dich wirklich entscheiden, glücklich zu sein?

Die Antwort ist JA. Die Einstellung, die zum Glück befähigt, basiert auf dem Prinzip, dass man trotz der Dinge, die einem passieren oder in welchen schrecklichen Umständen man sich heute befindet, immer noch glücklich sein kann.

Dein Glück kommt von innen und Glück kann nur erlebt werden, wenn du eine Verbindung zu deinem

Kernselbst hergestellt hast, zu dem Teil von dir, der tief in dir liegt und sich auch nach all dem Jahr nie verändert.

Wenn du dich entscheidest, dass du von ganzem Herzen glücklich sein wirst, dann bist du derjenige, der die Macht hat, den Grad des Glücks zu erkennen, den du erleben wirst.



Wenn dein Kernselbst nicht von hormonellen oder chemischen Herausforderungen überwältigt wird oder von dem unaufhörlichen Geschwätz deines Geistes überschattet wird, dann gibt es eine hohe Chance für dich, das sogenannte „bedingungslose Glück“ zu erleben. Dein Kernselbst hat die Fähigkeit, an seiner Entscheidung festzuhalten, glücklich zu sein und nicht auseinander zu fallen oder den Entmutigungen

nachzugeben, sobald es auf weniger als perfekte Bedingungen trifft.

Wenn du lernst, von deinem Kern zu leben, ist es nicht unmöglich für dich, auch in den härtesten Zeiten glücklich zu sein, denn du weißt bereits, wie du an diesen guten Zeiten festhalten und all das Schlechte wegjagen solltest. Mit einer Einstellung, die zum Glück befähigt, wirst du wissen, wie du das Leben geschehen lassen und offenbleiben solltest, um in Glückseligkeit zu baden, egal wie deine Umstände aussehen mögen.

# Kapitel 5:

## Traditionelle Glücksideen vs. New Age Ideen Zusammenfassung

Wenn du vom Glück träumst, träumst du wahrscheinlich von dem einen Ort, an dem das Leiden fehlt - einem Ort ohne Schuldgefühle, Angst, Melancholie und Stimmungsschwankungen. Mit der gegenwärtigen Lebensweise vieler Menschen freuen sich die meisten von ihnen sicherlich auf den Tag, an dem all ihre mentalen Kämpfe und Sorgen nachlassen werden - auf diesen einen goldenen Tag, an dem rein positive Dinge geschehen werden und es keinen Grund mehr geben wird, Schmerz, Spannung und Trauer zu erleben.



## Möglichkeiten, das Glück zu betrachten

Aber leider sind all diese Dinge nur Teil eines mythischen Ortes. Dies ist eine Art Ort, von dem die Gesellschaft möchte, dass du glaubst, dass es ihn gibt, nur ein weiterer Goldtopf, der am Ende dieses sprichwörtlichen Regenbogens steht, der dir Sicherheit und Wohlstand gibt, wenn er gefunden wird.

Die traditionellen Glücksideen drehen sich um diesen mythischen Ort mit wahrgenommener Sicherheit und komfortablem Luxus. Es gibt jedoch keine Möglichkeit, dieses Ideal zu verwirklichen, nur wegen eines Lebensgesetzes, das sich leicht in einem einzigen Wort zusammenfassen lässt - Veränderung.

Veränderung ist alles, was das Leben kennt. Dein Vermögen, deine Stimmungen, deine Beziehungen, deine Verbindlichkeiten sowie die anderen Bedingungen deiner Existenz werden nicht konstant bleiben, egal was deine kulturelle Idee dich glauben lässt.

Katastrophe, Tod, unvorhergesehenes Unglück, Konflikt, Krankheit, Herzschmerz sowie die einfachen Ängste deines Alltagslebens werden anhalten und das stören, was du als Frieden des Glücks wahrnimmst.

Die Ideen des neuen Zeitalters über das Glück basieren auf dem Prinzip, dass, obwohl die traditionellen Glücksvorstellungen mythisch und etwas langweilig

sein könnten, es eine Chance für dich gibt, einen tieferen und wahreren Zustand des Seins zu finden. Als Mensch wird deine größte Zufriedenheit nicht in der Beständigkeit, sondern in der Verwandlung liegen.

Für die Neuzeit geht es beim wahren Glück darum, deinen Schmerz anzunehmen, anzunehmen, anzunehmen und sogar zu lachen. Sein Ziel ist es zu verstehen, dass dein Schmerz eine natürliche Folge der Veränderungen in deinem Leben ist und er ist ein wichtiger Vorläufer für dein Wachstum.

# Kapitel 6:

**Was bedeutet Ermächtigung zum Glück für dich (Wie man Ziele setzt)?**

**Zusammenfassung**

Von dem Moment deiner Geburt an hattest du nie die Chance, die Art des Lebens zu wählen, die du leben wirst. Damals spielte es noch keine Rolle. Als Neugeborener hattest du keinerlei Interesse an den Dingen, die für die Erwachsenen um dich herum wichtig sind. Aber als du diesen Punkt erreicht hast, an dem du bereits den Unterschied zwischen Weiß und Schwarz, Glücklich und Traurig, Gut und Böse verstehst, wenn du dich bemühst, dich gut zu fühlen, dann fängst du endlich an, dich zu fragen. Was ist die eigentliche Definition von Glück? Wie findest du es?

## Was Glück bedeutet

Liebe Freunde, Glück ist nicht etwas, das man einfach in einem nahegelegenen Geschäft kaufen kann, denn wenn dies so wäre, dann würden alle Menschen auf dieser Welt sicherlich ihre Taschen leeren und ihre Banken würden bankrottgehen, jedes Mal, wenn sie das Bedürfnis danach verspüren, sowohl für sich selbst als auch für diejenigen, die ihnen am Herzen liegen. Es bedeutete nur, dass Menschen ohne Geld auch die Chance genommen würde, glücklich zu sein.

Aber das ist natürlich nicht der Fall. Glück ist etwas, das von innen kommt, ein Produkt all deiner Handlungen. Und obwohl es immateriell ist, ist Glück nicht unbedingt schwer fassbar.



Bevor du dich also in Negativität suhlst und deine Suche nach Glück ganz aufgibst, musst du dich ermächtigt fühlen und dafür musst du wissen, wie du dir Ziele setzen solltest, damit du glücklich und wirklich glücklich sein kannst.

Zuerst musst du die Dinge bestimmen, die dich schlecht fühlen lassen. Identifiziere jedes einzelne von ihnen, indem du es auf ein Papier schreibst. Wenn du wirklich glücklich sein willst, musst du die Gründe für deine Traurigkeit identifizieren, denn es ist der einzige Weg für dich, die Probleme anzugehen.

Obwohl Lachen als die beste Medizin angesehen wird, wird es sich sicherlich nicht richtig anfühlen, besonders wenn alles, was du tun willst, darin besteht, deine Augen auszuheulen oder deine Lunge herauszubrüllen.

Glück wird nur kommen, wenn du die Dinge ansprichst, die negative Gefühle hervorrufen, wie Traurigkeit, Schuld, Wut und so weiter und so fort.

Nachdem du die Dinge aufgeschrieben hast, die dich schlecht fühlen lassen, ist das nächste, was du tun musst, diejenigen, die dir ein gutes Gefühl geben, ob klein oder groß, aufzuschreiben.

Natürlich kannst du nicht alle Dinge tun, die du willst, denn es wird immer Dinge geben, die dich davon abhalten werden, dies zu tun, aber es gibt keine Notwendigkeit für dich, dich zu ärgern.

Du musst nur deine Zeit managen und deine Prioritäten setzen. In der Zielsetzung lernst du, deine Zeit so zu managen, dass du alle deine Aufgaben erfüllen kannst und gleichzeitig die Dinge tust, die dich glücklich machen können.

Und last but not least, solltest du nie zulassen, dass andere Menschen diese Hoffnung, die du hast, um echtes Glück zu finden, wegwischen. Wenn sie dir sagen, dass es für dich unmöglich ist, sie zu finden, beweise ihnen, dass sie sich irren.

Bei der Einstellung, die zum Glück befähigt, geht es darum, sich nicht von anderen unterkriegen zu lassen und für sein Recht auf Glück zu kämpfen. Schließlich hast du Anspruch darauf, und alles, was du tun musst, ist zu wählen.

# Kapitel 7:

## Warum die Einstellung, die zum Glück befähigt, übernehmen? Zusammenfassung

Eine glückliche Denkweise zu haben, ist sehr kraftvoll und ist nicht etwas, das man unterschätzen sollte. An nur einem einzigen Tag hast du Tausende von verschiedenen Gedanken, und nur einige von ihnen sind tatsächlich glücklich und positiv. Es ist kein Geheimnis, dass ein glücklicher Mensch glücklichere und positivere Gedanken hat als ein unglücklicher Mensch. Wenn du positiv denkst, bekommst du auch eine verbesserte Klarheit sowie Mut und Zuversicht, dem Tag, der vor dir liegt, zu begegnen.



## Warum du diese Einstellung übernehmen solltest.

Die Übernahme der Einstellung, die zum Glück befähigt hilft dir, deinen eigenen Weg zu bestimmen, anstatt anderen zu folgen. Traurig zu sagen, dass Menschen sich durch negative Gedanken wie Eifersucht, Angst und Wut von ihrem Weg abhalten lassen und ihre Fähigkeit, effektiv zu denken und zu handeln, verlieren.

Aber wenn du versuchst, eine glückliche Einstellung zu haben, anstatt eine unglückliche, kannst du sicherlich größere Dinge in deinem Leben erreichen. Du wirst die Chance haben, insgesamt ein glücklicherer Mensch zu sein.

Wenn du glücklich bist, wartet eine aufregendere Zukunft auf dich, während, wenn du unglücklich bist und negative Gedanken denkst, du dich in einen Teufelskreis versetzt, indem du weiterhin Angst und Schrecken hast und was dich veranlasst, defensiv zu handeln. Mit dieser Einstellung neigst du dazu, andere Menschen von dir fernzuhalten, was zu mehr Problemen führt, wenn du einsamer und ängstlicher als je zuvor wirst.

Das Befolgen der Einstellung, die zum Glück befähigt, während du auf dem Weg des Lebens reist, kann helfen, dass du dich besser fühlst, was dich dann zu einem stärkeren und noch stabileren Menschen macht. Mit dieser Art von Denkweise wirst du die volle Kontrolle

haben und nicht jemand sein, der von anderen leicht herumgeschubst wird.

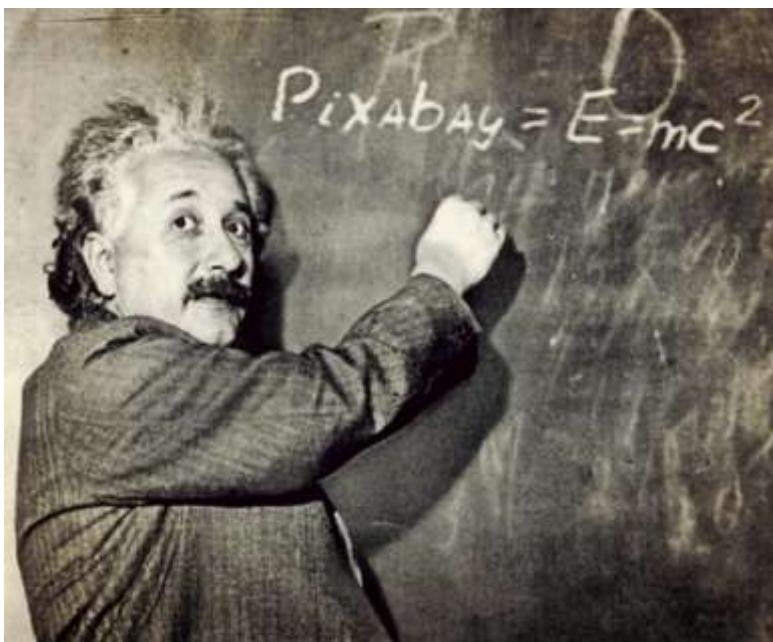
Während es immer schlechte Tage und negative Dinge geben wird, die passieren werden, wird das Lernen, die positive Seite dieser Dinge zu sehen und zu lernen, wie man sich selbst davon abhält, von solchen Situationen gezogen zu werden, dir helfen, auf dem Weg des Glücks zu bleiben.

Das Denken ist eine automatische Sache, was bedeutet, dass das Ändern deiner Gedanken Mühe und Zeit in Anspruch nehmen kann, obwohl es nicht unbedingt unmöglich ist. Durch die Übernahme der Einstellung, die zum Glück befähigt, lernst du, wie du automatisch positiv denkst, was dann zu einem längeren, gesünderen und glücklicheren Leben voller glücklicher Gedanken führt.

# Kapitel 8:

## Tipps, wie man zum Glück befähigt wird Zusammenfassung

"Glück ist kein Besitz, den man schätzen sollte, es ist eine Eigenschaft des Denkens, ein Geisteszustand." - Daphne du Maurier, Rebecca



Auf der Suche nach dem Glück suchen viele Menschen nicht in sich selbst, sondern in anderen Menschen. Viele von ihnen gehen davon aus, dass Dinge wie ein guter Job, mehr Geld, bessere Beziehungen und andere ihnen das Glück geben werden, nach dem sie suchen.

Aber, die Wahrheit ist, du kannst wahres Glück und Zufriedenheit nur finden, wenn du in dich selbst schaust und du lernst, wie du der beste Freund deines Selbst bist. Es bedeutet, dass du dich um dich selbst kümmern, vertrauen und lieben musst, so wie du dich um diese Menschen in der Nähe deines Herzens kümmert, vertraust und liebst.



Sind hier einige Spitzentipps, die garantiert helfen werden, um die Einstellung, die zum Glück befähigt, zu erhalten:

## Tipps und Tricks

- Gib dir selbst positive Belohnungen. Wenn du etwas getan hast, auf das du stolz bist, versuche dich selbst zu belohnen, auch wenn es nur eine kleine Belohnung ist. Wenn möglich, warte niemals auf Lob von anderen, denn wenn es

nicht kommt, wirst du dich am Ende verärgert fühlen. Sich ab und zu den Rücken zu klopfen, schadet nicht und in der Tat, das ist ein tolles Gefühl, das sicherlich über einen langen Zeitraum bei dir bleiben wird.

- Anstatt sich selbst nach unten zu ziehen, versuche dich nach oben zu heben. Wenn es eine Sache an dir gibt, die du nicht magst, tue etwas, um sie zu ändern. Wenn es nicht geändert werden kann, dann akzeptiere es so, wie es ist. Gehe niemals auf negative Selbstgespräche ein, weil du deine Chancen vermindest, dich zum Besseren zu wenden, wenn du bereits mit negativen Gedanken gefüllt bist.
- Lerne, dir selbst zu vergeben. Sicherlich wirst du ein Kind nicht immer und immer wieder wegen eines Fehlers schimpfen, den es getan hat, daher solltest du das auch nicht mit dir selber machen, denn es wird dir nichts nützen. Vergebung ist ein Geschenk, das man selbst machen kann, wenn man einen Fehler gemacht hat. Versuche danach, die Lektion herauszufinden, die du gelernt hast, und nutze sie als Inspiration, um in Zukunft bessere Entscheidungen zu treffen.
- Genieße deine Erfolge. Viele Menschen können sich noch deutlich an die Details peinlicher, schmerzhafter oder depressiver Ereignisse erinnern, die vor einigen Jahren stattgefunden haben. Was wäre, wenn du versuchen würdest, genau das Gleiche mit den Siegen und Erfolgen zu machen, die du in der Vergangenheit hattest?

Anstatt dich in deinen Misserfolgen zu suhlen, warum solltest du dich nicht an deine Leistungen und Prüfungen erinnern und ihr Andenken bei dir behalten? Wenn du mindestens einmal pro Woche über diese Erfolge nachdenkst, wirst du dich sicher gut fühlen.

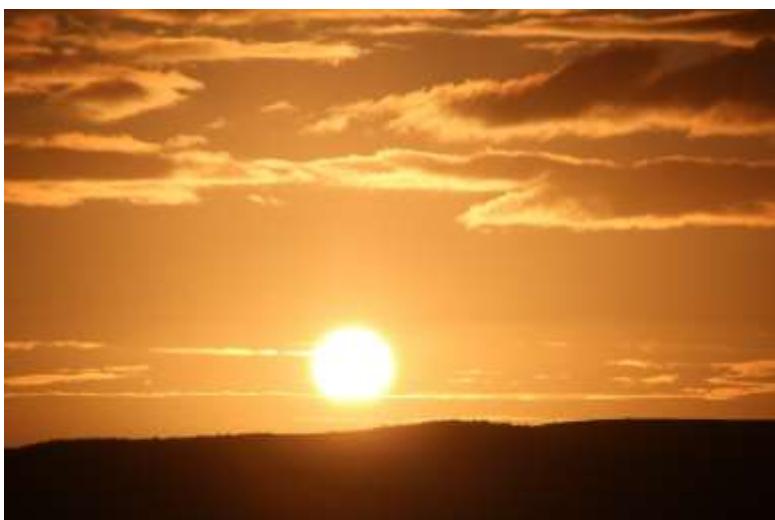
- Vergiss nie, all die wunderbaren Eigenschaften zu feiern, die du hast! Der beste und wichtigste Tipp, um die Einstellung, die zum Glück befähigt, zu lernen, ist sich selbst zu lieben, denn während du das tust, wirst du auch in der Lage sein, andere um dich herum zu lieben, und sie werden auch anfangen, dich noch mehr zu lieben!



# Kapitel 9:

## **Das Gute und Schlechte an der Einstellung, die zum Glück befähigt Zusammenfassung**

Egal, wo du wohnst, oder zu welcher Rasse du gehörst, es ist leicht für jemanden, emotional und intellektuell in einer Spur stecken zu bleiben, was Unglück verursachen kann. Viele Studien haben die Ursachen und Auswirkungen des Glücks aufgedeckt, wobei zahlreiche Vorteile mit dem Glück verbunden sind, sowohl beruflich als auch persönlich.



Dein Glück kann durch äußere Kräfte negativ beeinflusst werden, von denen einige außerhalb deiner

Kontrolle liegen, wie z.B. lästige Mitarbeiter, Verlust eines geliebten Menschen oder sogar das Wetter.

Aber es wird auch jene Kräfte geben, die kontrollierbar sind, und in solchen Fällen wird das Glück zur Wahl stehen. Es ist einfach und üblich, in Selbstmitleid versunken zu sein, sobald der Schmerz anfängt, aber die Übernahme der die Einstellung, die zum Glück befähigt, wird für dich sehr vorteilhaft sein.

## Die Guten und Schlechten

Eine gute Sache an dieser Einstellung zum Glück ist, dass du tatsächlich motivierter bist, dich jedem Tag zu stellen. Du wirst diese Faulheit des Aufwachens jeden Morgen nicht erleben und stattdessen wirst du mehr Energie haben, um dem Tag ins Auge zu sehen. Du wirst dich glücklicher fühlen und wenn du glücklich bist, wirst du auch optimistischer sein, so dass du dich nur auf die guten Dinge in deinem Leben konzentrieren kannst.

Diese Ermächtigung wird dir auch helfen, kreativer und produktiver zu werden. Ein unglücklicher Mensch ist abgelenkter, weniger produktiv und träger.

Unglückliche Menschen haben auch höhere Chancen, krank zu werden. Aber wenn du glücklich bist, wirst du dich besser fühlen, mehr Energie und einen besseren Fokus haben, der deine Kreativität und Produktivität steigert. Wenn dies geschieht, kannst du einfach und erfolgreich alle Dinge, die du tun willst, beenden,

während du immer noch etwas Freizeit hast, um die Dinge zu tun, die du wirklich genießt.

Wenn du ein glücklicher Mensch bist, werden mehr Menschen anfangen, dich zu mögen. Es ist gut, zu arbeiten und eine glückliche Person zu sein, die öfter lächelt und eine erhebendere und positivere Einstellung hat, die andere inspiriert.



Unglückliche Menschen können den Menschen um sie herum Negativität bringen, die Unglücke und negative Gedanken verursacht, etwas, das unangenehm für die um sie herum ist. Auf der anderen Seite ist Glück ansteckend und macht andere Menschen um dich herum viel glücklicher, was dich dann positiver und emporgehobener macht.

Die Einstellung, die zum Glück befähigt, hat nur Gutes an sich und es gibt nichts Schlechtes daran, denn schließlich ist doch sicher nichts falsch daran, glücklich zu sein, oder? Diese Art von Denkweise ist etwas, was von jedem angenommen werden sollte, denn wenn es passiert, wird die ganze Welt sicherlich zu einem viel glücklicheren und besseren Ort zum Leben werden.

# Kapitel 10:

## Fazit

"Glück hängt mehr von der inneren Disposition des Geistes als von äußereren Umständen ab." - Benjamin Franklin

Am Ende des Tages gibt es nur eine Sache, die dieser Ratgeber dich lehren will, und das heißt, die Quelle des Glücks liegt einfach in dir. Echtes und echtes Glück kann nur dir gehören, egal in welcher Situation du dich gerade befindest, indem du in dich selbst schaust.



Während kurzfristiges Glück dein sein kann, wenn die angenehmen Umstände da sind, können diese

Umstände dich von der langfristige Art des Glückes wirklich chronisch ablenken.

Die wichtigsten Zutaten für dich, um wahres Glück zu erlangen, sind wie folgt zusammengefasst:

- Erkenne, dass deine Emotionen und Gedanken im Wesentlichen nicht "du" sind, denn diese sind nur Produkte des Geistes, die kommen und gehen können, wie es ihnen gefällt.
- Verzichte niemals kategorisch auf kurzfristige Vergnügungen, aber gib der Entscheidung für langfristiges Glück über kurzfristige Vergnügungen Vorrang, jedes Mal, wenn du das Bedürfnis hast, dich zu entscheiden.
- Betrachte dein Herz als das Instrument, das dich bei den richtigen Entscheidungen leiten wird, die dir helfen werden, langfristig Glück zu finden.
- Versuche, deinen Geist mit ungestörter Ruhe und Zeit zu versorgen. Nimm dir etwas Zeit in deinem Kalender für den Seelenfrieden, der für die Kontemplation und die Schaffung neuer Räume in deinem Geist verwendet werden kann.

Während das Leben in dieser Welt bei weitem nicht perfekt ist und es immer Zeiten geben wird, in denen du das Gewicht auf deinen Schultern spüren wirst, darf es dich nicht davon abhalten, glücklich zu sein. Wie in diesem Buch immer wieder gesagt wird, ist Glück

eigentlich eine Wahl, nicht etwas, das einfach "passiert". Du, und nicht andere Menschen, wirst entscheiden, wann du glücklich sein wirst. Glücklich zu sein ist eine Frage des Willens. Wenn du dir wünschst, glücklich zu sein, dann gibt es keinen Grund für dich, dieses Glück nicht zu finden.

Möge dieser Ratgeber dir als Leitfaden und Inspiration dienen, um echtes Glück zu erreichen und zu erleben! Suche nie nach Glück woanders. Stattdessen schaue in dich hinein und da drin wirst du das eine finden, wonach du schon lange gesucht hast!