



DIE IDEE ZU LEBEN

Presseinformation

Bollensen, Februar 2016

20. März 2016: Internationaler Tag des Glücks

Eine wichtige Entscheidung steht an! Nehmen Sie Ihr Glück wieder selbst in die Hand!

Natürlich könnten wir unser Leben lang darauf warten, dass das Glück vorbeikommt, oder wir können darauf warten, dass uns jemand glücklich macht. Oft machen wir auch andere dafür verantwortlich, dass wir nicht glücklich sind. Doch ist das wirklich sinnvoll?

Tatsächlich ist es besser, sich wieder daran zu erinnern, dass Sie der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind und dass Sie die Fähigkeit haben, ihr Leben nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten und zu leben. Nehmen Sie Ihr Glück wieder selbst in die Hand. Natürlich können Sie das an jedem x-beliebigen Tag beginnen, doch wirkungsvoller ist es, wenn Sie ein Vorhaben an einem ganz bestimmten Tag starten. Warum nicht heute am 20. März 2016, dem Tag des Internationalen Glücks?

Versuchen Sie es doch mal mit dieser einfachen Übung. Stellen Sie sich eine Kommode mit ganz vielen Schubladen vor und auf jeder Schublade steht ein Gefühl. Welches Gefühl würden Sie gerne mal wieder intensiv spüren? Zum Beispiel glücklich, neugierig oder abenteuerlustig?

Probieren Sie gedanklich mehrere Gefühle aus und entscheiden Sie sich für ein Gefühl, das Sie mit in den Tag nehmen wollen. Schreiben Sie das Gefühl auf einen Zettel und überlegen Sie einmal, wann und wo sie sich das letzte Mal so gefühlt haben.

Und dann los. Schauen Sie heute öfter auf den Zettel. Überlegen Sie was es braucht, damit Sie sich mal wieder so fühlen. Reden Sie mit Menschen über Ihren Wunsch und handeln Sie auch entsprechend. Jetzt tun Sie etwas ganz Entscheidendes: Sie beschäftigen sich jetzt mit den Dingen, die Sie haben wollen. Und das, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken, machen Sie groß in Ihrem Leben.

Dagmar Lüdemann Verlag OT Bollensen, Dorfplatz 1 29559 Wrestedt

Tel: 05825/831153 Fax: 05825/831152 info@die-idee-zu-leben.de www.die-idee-zu-leben.de

Deutsche Bank BLZ: 240 700 24 Konto: 1121003 01 Steuernummer: 47/127/07363



DIE IDEE ZU LEBEN

Machen Sie weiter – öffnen Sie jeden Tag eine neue Schublade und probieren Sie auch mal etwas Neues aus. Sie werden erstaunt feststellen, welche guten Gefühle Sie dort alle wiederfinden.

Man kann sich natürlich auch für mehrere Sachen entscheiden. Eine Sache, die Sie immer anziehen könnten, ist die Dankbarkeit. Warum? Louise L. Hay, die große Dame des Positiven Denkens sagt dazu ganz einfach: „Wer dankbar ist, kann nicht unglücklich sein.“. Wenn das kein Grund ist!

Auf der Internetseite www.die-idee-zu-leben.de haben Sie die Möglichkeiten, sich einige Bilder aus dem Buch anzuschauen, und das Buch zu bestellen.