

# Anleitung zum Glücklichsein



*Glück ist wiedererlernbar*

Elias Fischer

Das Glück liegt in deiner Hand.

*Webseite*

[www.anleitung-gluecklichsein.de](http://www.anleitung-gluecklichsein.de)

*Aktuelles*

[www.lebeblog.de](http://www.lebeblog.de)

*Shop*

[www.lebeshop.de](http://www.lebeshop.de)

*Kontakt*

[buch@lebeblog.de](mailto:buch@lebeblog.de)

*Lektorat*

Anna Böhm

Anna Berzbach

Mona Kaufmann

*Coverfoto*

connor212 / [photocase.com](http://photocase.com)

# Anleitung zum Glücklichen

1. Lächle
2. Sei ehrlich
3. Treibe Sport
4. Entspann dich
5. Setze dir Ziele und glaube an dich
6. Schließe Freundschaft mit deiner Vergangenheit
7. Sei wachsam, achtsam und behutsam
8. Nutze die Energie der Sonne
9. Rede und denke weniger, handle mehr
10. Sei dankbar, für das, was du hast und bist
11. Lerne vom Leben, immer und zu jeder Zeit
12. Denke nur das, was auch Realität werden soll
13. Bilde und entwickle dich weiter, dein Leben lang
14. Tue nur Dinge, die für dich sinnvoll und stärkend sind
15. Akzeptiere und liebe dich selbst, wie auch dein Leben
16. Nutze deine Lebensenergie für deine Selbstverwirklichung
17. Gib einen Teil deines Glücks weiter und tue Gutes für andere
18. Überwinde deinen inneren Schweinehund, so oft es nur geht
19. Umgib' dich nur mit Menschen, die dir gut tun, und sei auch mal allein
20. Genieße das Jetzt und mache dein Glück nicht von der Zukunft abhängig
21. Löse dich von Zufall und Schicksal - Du hast dein Glück selbst in der Hand
22. Ersetze laute und störende Gedanken durch schöne und lerne zu meditieren

23. Sorge für eine tiefe Verbindung zu ausgewählten Menschen

24. Wie geht's nun weiter?

25. Über den Autor

# Einleitung

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.

# 1. Lächle

Wenn du nicht lächelst, zieh deine Mundwinkel nach oben und grinse so doll du kannst. Merkst du etwas? Kannst du spüren, wie sich die Stimmung in dir verändert und du dich ein wenig besser fühlst?

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!“.

Hier werden manche schon scheitern. Du gehörst auf jeden Fall nicht dazu, weil du dich mit dem Kauf dieses Buches bereits für das Glückliche entschieden hast.

Du kannst gleich damit anfangen und das „grundlose“ Lächeln in dein Leben einbauen. Lächle, am besten so oft es geht, egal wo du bist. Wenn du dich an einem Ort in einer Situation besser fühlen möchtest: Lächle!

~

Auch wenn es uns gerade echt beschissen geht, lächeln hilft! Selbst bei einem Streit können wir uns für einen Moment zurückziehen, z.B. aufs Klo, und einfach drauf los lächeln. Wenn wir das nur eine Minute lang machen, wird sich unsere Stimmung um ca.

20% verbessern. Je öfter, intensiver und herzlicher wir lächeln, desto mehr können wir diese Wirkung verstärken.

~

Vielleicht ist dir schon mal aufgefallen, dass sich dein Wohlbefinden schlagartig verbessert hat, als du auf der Straße unterwegs warst und dich ein Mensch freudestrahlend angelächelt hat.

Normalerweise, also wenn du dich im Herzen wirklich für das Glückliche entschieden hast, nimmst du dieses Lächeln an, erzeugst somit Herzensfreude in dir und lächelst zurück.

Wahrscheinlich nimmst du das Lächeln und die Freude mit, trägst sie in dir, strahlst sie aus und sorgst damit dafür, dass noch mehr Menschen anfangen zu lächeln. Das ist eine Kettenreaktion der guten Laune.

Warum funktioniert das Lächeln so schnell?

In dem Moment, wo du die Mundwinkel nach oben ziehst – ob du nun lächeln willst oder nicht – werden Reflexe des Körpers aktiviert. Diese Reflexe sagen dem Körper „Hör mal, die Mundwinkel sind oben, du kannst fröhlich und glücklich sein“.

Und genau für diese Stimmung sorgt der Körper dann. Das bedeutet, auch wenn dir gerade nicht nach Lächeln ist, wenn du es tust, wird es dir trotzdem besser gehen.

Die Methode des Lächelns ist der einfachste und schnellste Weg, Glück und Fröhlichkeit in sich zu erzeugen.

~

Du kannst jeden Morgen damit beginnen, bewusst eine Minute oder länger zu lächeln. Du kannst die Menschen in deinem Umfeld anlächeln und die Mundwinkel nach oben ziehen, wenn es dir gerade nicht so gut geht. Lächeln wirkt immer.

Tue es so oft, wie du willst. Es ist dein Recht und du tust damit den Menschen einen Gefallen, auch wenn sie ihn nicht immer zu schätzen wissen.

Wenn du Menschen anlächelst, werden nämlich nur diejenigen zurück lächeln, die sich in ihrem Herzen für das Glückliche entschieden haben. Mach dir also nichts daraus, wenn einige deine Fröhlichkeit nicht erwidern.

Denke an dein Glückliche und lass dich von anderen nicht runter ziehen. Es ist dein Leben und daraus solltest du das Beste machen. Wenn du dich für das Glückliche entschieden hast, dann lebe es einfach!

*Es macht glücklich, zu lächeln. Lächeln löst Reflexe in deinem Körper aus, die ihm zu verstehen geben, dass du fröhlich bist oder dich gut fühlen möchtest. Es liegt allein an deiner Entscheidung, ob du dieses Geschenk in dein Leben aufnimmst, um dein Glückliche zu erhöhen und auch andere Menschen damit zu erfreuen.*

## 2. Sei ehrlich

Ehrlichkeit ist eins der wichtigsten Dinge, um ein glückliches Leben zu führen. Das Leben kann um ein Vielfaches einfacher sein, wenn wir ehrlich zu uns selbst und somit auch zu anderen sind.

Oft ist es die scheinbare Höflichkeit oder das schlechte Gewissen, das uns dazu verleiten lässt, unehrlich zu uns selbst zu sein.

Wir tun Dinge, hinter denen wir nicht wirklich stehen. Wir tun sie, um in unserer Höflichkeitsgesellschaft nicht aufzufallen. Wir spielen einfach ein Spiel mit, ohne uns selbst zu befragen, ob wir Lust dazu haben.

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?

Wir leben dieses Leben in diesem Körper nur einmal, also sollten wir das Beste daraus machen. Hinzu kommt, dass die Dinge, die wir nicht mit Hingabe und Liebe tun, ohnehin zum Scheitern verurteilt sind.