

## Anleitung zum Glücklich sein

### Dinge, die Du aufgeben solltest, um glücklich zu sein:

#### 1. Hör auf immer im Recht sein zu wollen

Viele von uns möchten immer Recht haben, selbst wenn sie damit gute Beziehungen gefährden oder Stress und Schmerz für sich und andere damit verursachen.

Jedes Mal wenn Du glaubst, darum kämpfen zu müssen, Recht zu haben, stell Dir diese Frage von **Dr. Wayne Dyer**: „*Möchte ich Recht haben oder liebevoll sein?*“ Welchen Unterschied wird dies machen? Ist Dein Ego wirklich so groß?

#### 2. Hör auf alles kontrollieren zu müssen

Sei bereit Deine Kontrolle über alles was Dir oder um Dich herum geschieht aufzugeben. Egal ob es sich um Beziehungen in der Familie, Freunde, Arbeitskollegen oder Fremde handelt, die Du auf der Straße triffst.

Erlaube den Anderen so zu sein, wie sie sind und Du wirst sehen, dass Du viel entspannter bist.

#### 3. Höre auf, anderen die Schuld zu geben

Beschuldige andere nicht für die Probleme, die Du hast. Werfe Ihnen nicht vor, Deine Bedürfnisse nicht erfüllt zu haben. Sie sind nicht verantwortlich für das, was Du fühlst oder nicht fühlst.

Höre auf Deine Macht abzugeben und übernehme die Verantwortung für Dein Leben.

#### 4. Höre auf mit selbstzerstörenden Selbstgesprächen

Wie viele Menschen verletzen sich selbst, durch ihre negative, vergiftete und selbstzerstörerische Einstellung! Glaube nicht alles, was Dir Deine innere Stimme erzählt, besonders wenn es negativ und selbstzerstörend ist.

**Du bist besser, größer und wertvoller als Du denkst!**

## **5. Gib Deine einschränkenden Glaubenssätze auf,**

über das, was Du kannst oder nicht, was möglich ist und nicht. Von jetzt an, gestatte Deinen einschränkenden Glaubenssätzen nicht länger Dich im Sumpf fest zu halten.

### **Entfalte Deine Flügel und fliege!**

*„Der Geist ist ein hervorragendes Instrument, wenn er richtig genutzt wird. Falsch benutzt, ist er sehr zerstörerisch.“ – Eckhart Tolle*

## **6. Höre auf zu jammern**

Höre auf Dich über so viele Dinge, Menschen, Situationen und Ereignisse zu beschweren, die Dich unglücklich, traurig und depressiv machen. Niemand kann Dich unglücklich machen, keine Situation Dich traurig oder elend, außer Du lässt es zu.

Nicht die Situation löst diese Gefühle aus, sondern Deine Einstellung dazu. Unterschätze niemals die Macht Deiner Gedanken und Einstellungen.

## **7. Höre auf zu kritisieren**

Gib Dein Bedürfnis auf, Dinge, Ereignisse oder Menschen zu kritisieren, die anders sind als Du. Wir sind alle verschieden und doch sind wir alle gleich.

Wir wollen alle glücklich sein, lieben und geliebt werden. Wir möchten verstanden und anerkannt werden. Was für Dich falsch ist, kann für eine andere Person absolut ideal sein.

## **8. Höre auf andere beeindruckt zu wollen**

Höre auf jemand zu sein, der Du nicht bist, nur damit andere Dich mögen. Das funktioniert nicht!

In dem Augenblick in dem Du beginnst, Du selbst zu sein, der Augenblick in dem Du Deine Maske fallen lässt, der Augenblick wenn Du Dich so akzeptierst und annimmst wie Du bist, dies ist der Moment an dem Du die richtigen Menschen völlig mühelos in Dein Leben ziehst.

## **9. Gib Deinen Widerstand gegen Veränderungen auf**

Veränderungen bringen Dich voran, sie helfen Dir von A nach B zu kommen. Habe Vertrauen in das Leben. Veränderungen sind die einzige Möglichkeit Dein Leben zu verbessern. Folge Deinem Glück, nimm Veränderungen an und sträube Dich nicht.

*„Folge Deinem Glück und das Universum öffnet Türen für Dich, wo es bisher nur Wände gab.“*

**-Joseph Campbell**

## **10. Höre auf zu bewerten**

Bewerte keine Menschen, Dinge oder Ereignisse, die Du nicht verstehst. Versuche Dich zu öffnen, Schritt für Schritt. Dein Geist entwickelt sich nur weiter, wenn er offen ist.

*„Die höchste Form der Ignoranz ist es, wenn Du etwas ablehnst von dem Du nichts weißt.“*  
- Dr. Wayne Dyer

## **11. Gib Deine Ängste auf**

Die meisten Ängste und Befürchtungen sind nur eine Illusion, sie existieren nicht tatsächlich – Du hast sie geschaffen. Sie existieren nur in Deinem Geist.

*„Der Ängstliche stirbt tausend Tode, der Mutige nur einen.“*

## **12. Höre auf mit Ausreden**

Oft begrenzen wir uns selbst, aufgrund der Ausreden die wir benutzen. Anstatt zu wachsen und uns in unserem Leben voranzubringen, belügen wir uns selbst. Wir nutzen alle Arten von Entschuldigungen, warum es uns nicht möglich ist etwas anzupacken.

## **13. Gib die Vergangenheit auf**

Ich weiß, dies kann schwierig sein. Wir leben zu sehr in der Vergangenheit, haben Angst vor der Zukunft und vergessen dabei völlig, die Gegenwart zu genießen. Bedenke, die Gegenwart ist der einzige Augenblick, den Du tatsächlich hast und beeinflussen kannst. Lebe im Augenblick und genieße jeden Moment. Das Leben ist eine Reise und kein Stopp an einem bestimmten Punkt. Finde heraus, wohin die Reise gehen soll, aber bleibe immer im hier und jetzt.

## **14. Höre auf nach den Erwartungen anderer zu leben**

Viel zu viele Menschen haben ein Leben, das nicht ihr wahres ist. Sie leben wie es Ihre Eltern, Freunde, Feinde, Lehrer und andere für richtig halten. Sie ignorieren ihre innere Stimme. Sie sind so damit beschäftigt es allen recht zu machen, dass sie die Kontrolle über ihr Leben verlieren. Sie vergessen, was sie glücklich macht, was sie sich wünschen, was sie brauchen und wahrscheinlich vergessen sie sich selbst. Du hast dieses Leben, lebe es, gehe Deinen Weg und lass Dich nicht von den Meinungen anderer davon abbringen.

*„Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemandem überholt werden.“*  
- Marlon Brando