

Je mehr **BASICS**, umso mehr
Lebensfreude und Lebensglück

**Du willst mehr Lebensfreude und
Lebensglück? Checke die Basics! Alle
wichtigen Grundhaltungen**



Das Leben besteht aus vielen **1000 Glücksmomenten**. Damit du diese Glücksmomente **entdeckst**, damit sie dir **begegnen**, brauchst du **einige Grundhaltungen**. Es sind die Basics für ein erfülltes und glückliches Leben.

<https://youtu.be/A4IHQ96i7KY>

Erinnere dich an **drei Sprüche**:

1. Wie man in den Wald **hinein ruft**, so kommt es zurück.
2. Die **Schönheit** liegt im Auge des Betrachters.
3. Das **Glück** Deines Lebens hängt von der **Beschaffenheit** Deiner Gedanken ab

Du kennst auch **Jammerer** und **Kümmerer**, kennst **Schwarzseher** und **Pessimisten**, du kennst **Nörgler** und **Unzufriedene**, **Mauerblümchen** und **Hochstapler**. Diese Menschen sind nicht so geboren, sondern Sie haben im Lauf der Zeit sich angewöhnt, **dem Leben** auf eine ganz bestimmte Art **zu begegnen**. Diese Menschen begegnen dem Leben mit „**negativen**“ **Grundhaltungen**. Und das Leben antwortet auf diese Grundhaltungen, ja man kann sagen diese Grundhaltungen erschaffen diese Menschen und erschaffen eben dieses Leben.

Wenn **DU** dieses Video anschaut, dann bist **du engagiert** und bemüht dein Leben gut zu leben. Ich sage gerne, du bemüht dich **ein Lebenskünstler zu sein** und es gelingt dir schon unterschiedlich gut. Die Chance ist groß, dass du **am Ende deines Lebens** sagst: Ja, ich habe mein Leben gelebt; es war ein erfülltes, ein reiches, ein gutes Leben!

Es wird in der **nächsten Zeit** auf dem Kanal eine neue **Playlist** entstehen. „OHNE geht's nicht! Basics für das Lebensglück“

„**Alle**“ **Grundhaltungen**, Grundüberzeugungen, Grundbausteine, die für Lebensglück, für Lebensfreude und für Lebenszufriedenheit wichtig sind, werden besprochen.

Ja, es gibt für dein persönliches Leben ganz **individuelle Details**, die **DIR** wichtig sind: du hast deine Lieblingsspeise, deine **Lieblingsmusik**, dein Lieblingsautor, deine **Lieblingssendung**... Und gleichzeitig gibt es Basics, gibt es Grundbausteine, Grundhaltungen, auf die **kein Mensch verzichten** kann, wenn er erfüllt und glücklich leben möchte.

Z.B: Jeder Mensch braucht einen **Lebenssinn**. Welcher, das ist sehr verschieden, aber **ohne Sinn, sinnlos**, kann kein Mensch glücklich und erfüllt leben.

Ich lade dich ein: Checke, welche **DU für DICH** abhacken kannst, und welche du klugerweise verstärkst, ergänzt, änderst.

Geplant sind:

Je mehr **VERTRAUEN**, umso mehr beschenkt dich das Leben durch Fülle

Je mehr **ACHTSAMKEIT**, umso mehr Glücksmomente und Lebensintensität im Alltag

Je mehr **GELASSENHEIT** und **RUHE**, umso mehr Lebens-Intensität und Lebenskraft

Je mehr **LEBENSINN**, umso mehr Erfüllung und umso mehr

Resilienz für Herausforderungen

Je mehr **INNERER FRIEDEN**, umso stärker dein Schutzwall bei Katastrophen

und Schwierigkeiten

Je mehr **DANKBARKEIT**, umso mehr Lebensfreude und Lebenszufriedenheit

Je mehr **LIEBE**, umso mehr Erfüllung und Vollkommenheit

Je mehr **MITEINANDER**, umso mehr Geborgenheit, Verbundenheit und Lebensalter

Je mehr **TOLERANZ**, umso mehr innerer Friede und Lebensgenuss

Je mehr **GEFÜHLSKOMPETENZ**, umso mehr Lebensintensität und Miteinander

Je mehr **GANZHEIT**, umso mehr Charisma und Vollkommenheit

Je mehr **ZUFRIEDENHEIT**, umso mehr Fülle und Wohlstand

Je mehr **SELBSTLIEBE**, umso mehr Wohlgefühl und Zufriedenheit

Je mehr **BEWUSSTHEIT**, umso mehr lebst du deine Schöpferkraft

Je mehr **HERZ** und **INTUITION**, umso mehr Wahrheit und Vollkommenheit

Je mehr **SELBST-ERMÄCHTIGUNG**, umso effizienter und kraftvoller

bist du beim Erschaffen

Je mehr **ZUVERSICHT**, umso weniger Sorgen-Denken und Ängstlichkeit.

Je mehr **OFFENHEIT**, umso mehr Bereicherung durch Entdeckungen

Je mehr **MUT**, umso mehr Bereicherung durch Abenteuer und Fülle

Je mehr **JA zum Leben**, umso mehr beschenkt dich das Leben und macht dich reich

Je mehr **LEBENDIGKEIT**, umso mehr Fülle und Wohlstand

Je mehr **OPTIMISMUS**, umso weniger Belastung durch Schwarz-Sehen und Ängstlichkeit

Je mehr **ANNAHME** der Gegebenheiten, umso mehr Freiheit und Gestaltungskraft

Je mehr **LEICHTIGKEIT**, umso weniger Mühe bei der Erreichung der Wünsche und Ziele

Alle diese Themen werden in der nächsten Zeit bearbeitet und sollen als Idee und Gedanken zum persönlichen Nachdenken zur Verfügung stehen.

Ich freue mich, wenn du immer wieder für dich **entweder Bestätigung** findest oder wenn du für dich **ein paar gute Anregungen** findest.

Das **Ziel des Kanals** ist und bleibt: Puzzleteile, Bausteine, Anregungen und Tipps für (D)ein erfülltes, glückliches und schönes Leben

Kommentare! Lass uns gerade bei dem Thema als Community, als Gruppe von Interessierten, Erfahrungen austauschen. Bitte schreib immer wieder Kommentare. Bring persönliche Ergänzungen und Erfahrungen, bring Anregungen und Fragen.