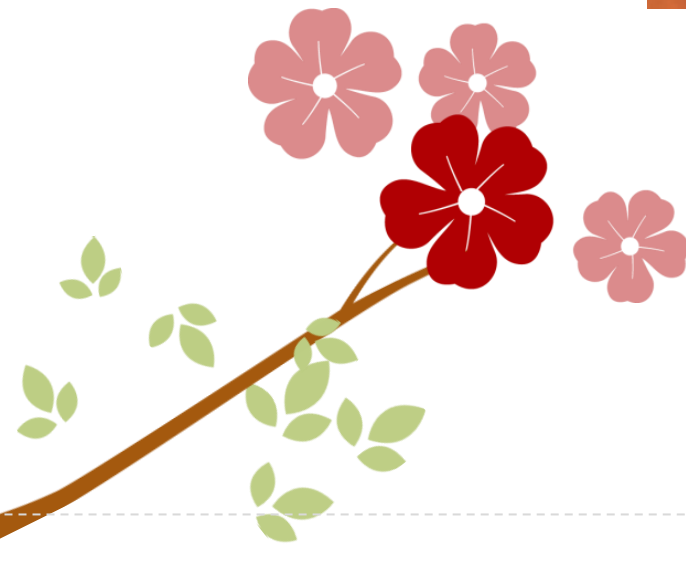


In 5 Schritten
zu einem

Happy
Lifestyle



EINLEITUNG

ES DARF LEICHT SEIN

1. Was glückliche Menschen anders machen
2. Lebe...Liebe...Lache

SCHAFTE DIR RAUM

1. Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anders
2. Du bist etwas ganz Besonderes

SORGE GUT FÜR DICH

1. Ayurveda, das uralte Wissen vom Leben
2. Schaffe Dir kleine Inseln

GEDANKEN....

1. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit
2. Wissen, was Du willst

ALLES IST MÖGLICH

1. Kreiere Dein Leben
2. Glücklich sein

Ein Happy Lifestyle bedeutet so viel wie:

eine bewusst-erschaffte, glückliche Lebensausrichtung mit einer ganz persönlichen Note...

Dazu zählen einfache wichtige Dinge wie:

Ganzheitliche Gesundheit, Erkennen eigener Bedürfnisse, achtsame Zuwendung zu sich selbst und das Erforschen universeller Gesetzmäßigkeiten.

Wir leben in einer Welt, wo es unendlich viele Möglichkeiten gibt.

Denke daran: Als Frauen haben wir so viele Möglichkeiten, wenn es um Karrieren – Beziehungen - Lifestyle ... und das Leben an sich geht.

Und doch sind viele Menschen deprimiert:

Laut einer amerikanischen Studie waren 1950, sagten 53 %, sie seien "**sehr glücklich**". Im Jahr 1990 waren es nur noch 30 %. Je mehr Optionen wir haben, desto höher sind unsere Erwartungen. Wie schaut es da bei Dir aus? Bist Du glücklich? Wie verläuft Dein Leben gerade?

Zum Beispiel sind Freunde wichtig, um sich wohlfühlen. Schauen wir uns Carrie & Co aus ***Sex and the City an***. Durch alles gehen hier die Freundinnen gemeinsam: Von Trennungen, über lebensfrohen Partys, schicken Stilettos und jede Menge Selbstzweifel. Freundschaft ist eines mit der Wichtigsten Dinge, um glücklich zu sein. Sich Zeit für liebe Menschen nehmen, denn Freundschaft braucht auch ein bisschen Pflege. Freunde lieben Dich so wie Du bist, ohne Bewertungen, ohne Erwartungen.

Okay, also wie finden wir dann die Balance für ein Happy Lifestyle?

Loslassen und Vertrauen, statt Anhaftung!

Lieben und Verständnis, statt Streit!

Achtsamkeit und Zeit, statt Stress!

Magst du das Loslassen, kurz einmal die Kontrolle abgeben?

Setze Dich aufrecht hin, Füße stehen auf dem Boden, Hände liegen auf den Oberschenkeln, Handflächen nach oben.

Schließe die Augen und atme tief durch. Atme ein zähle bis vier und halte die Luft kurz an.

Dann loslassen und ausatmen dabei wieder bis vier zählen.

Konzentriere Dich auf eine gleichmäßige Atmung für mindestens 3-5 Minuten!

Und wie war es? Auch das gehört zu einem Happy Lifestyle.

Was noch?

Lass sein, alles kontrollieren zu wollen.

Das einzige, was wir wirklich kontrollieren können, ist unsere eigene Einstellung.

Wenn wir das akzeptieren, können wir Glück da finden, wo wir sind.

Lass sein, jedem zu gefallen zu wollen.

Jedes Mal, wenn wir vorgeben, jemand anderes zu sein, führt es uns weg von unserem **wahren Selbst**.

Irgendwann wurde mir klar, wie befreiend es ist, **authentisch** zu sein!

Lass Deine Schuldgefühle sein.

Wir machen alle Fehler auf unserem Weg. Das ist ganz normal.

Es ist nun an der Zeit, uns selbst zu vergeben. Dies ist der beste Weg zur Selbstheilung.



Lass Perfektionismus sein.

Kennst Du jemanden der perfekt ist? Ich nicht. Und dennoch streben so viele danach.

Das macht uns Menschen schrullig und erzeugt jede Menge Druck.

JA, wir haben Mängel. Na und...wir sind schön, so, wie wir sind.

Lass Negativität sein oder sie gar zu verbreiten

In herausfordernden Lebenssituation haben wir eine Wahl. Versinken wir in die Trauer oder Opferhaltung?

Oder schauen wir, was vielleicht gut an dieser Situation sein könnte?

Bewusste Annahme in Dankbarkeit ist buchstäblich der Lauf meines Lebens.

Lass den Umgang mit negativen Menschen.

Es gibt Menschen, die in ihrem Leid gefangen sind. Und sie wollen auch nichts ändern, schlimmer noch, sie wollen unser Licht.

Sie hängen sich an Dich und Du fühlst Dich danach einfach nur müde und leer.

Es war eine schwere Entscheidung, sich von den negativen Menschen zu distanzieren, aber es ist notwendig, um weiterzugehen.

Lass die Angst vor dem Scheitern.

Jeder, der etwas versucht wird irgendwie belohnt. Nicht immer zu einem bestimmten Zeitpunkt, manchmal ganz anders als erwartet. Es ist so wichtig **mutig** zu sein, sich etwas trauen!

Lass die Angst vor dem verlassen werden / vor dem Alleinsein.

Im Grunde sehnen wir uns alle nach einer Verbindung. Aber die Angst vor dem verlassen werden, darf nicht das Leben beherrschen.

Dies führt eher zu irrationalen Entscheidungen. Versuche zu vertrauen, dass das, was sein soll – auch geschehen wird.

Und egal, wie die Dinge momentan sind, sie werden wieder in Ordnung kommen.

Lass Dinge sein, die nicht gut-tun.

Gerade im gesamten Leben – in der Ernährung/ Suchtmittel – mit Menschen ist so wichtig nach innen zu lauschen.

Es gibt so vieles, was uns einfach nicht gut-tut. Vielleicht ist es Zeit für eine Veränderung?

Lass das Gestern und Morgen los.



Und schließlich, wie können wir Glück finden?

Wenn wir im Gepäck der Vergangenheit oder Angst vor der Zukunft leben?

Du kannst jeden Tag neu entscheiden.

Für was möchtest Du Dich heute bewusst entscheiden?

Viel Freude und nimm mit, was stimmig für Dich ist.

FAZIT

Glückliche Menschen leben im Hier & Jetzt.

„Das Gestern ist Geschichte – das Morgen ein Mysterium – Das Heute ein Geschenk!“

Wenn man sich immer mit der Vergangenheit beschäftigt, ist das Leben nicht im Fluss. Es gibt Dinge, die wir nicht mehr ändern können.

Sicherlich - aus der heutigen Perspektive, mit dem Erfahrungsschatz, würden bestimmt viele Menschen andere Entscheidungen treffen. Jedoch sind die Dinge, wie sie sind. Man kann in Dankbarkeit diese Erfahrungen loslassen. Oder auch, ENTSCHULDIGUNG sagen. Das erfordert vielleicht Mut, jedoch schafft es Frieden.

Die Angst um das Morgen, lähmt genauso. Überhaupt sind Ängste ein weit verbreitetes Thema. Wie entstehen Ängste? Durch Mangel an Vertrauen. Es gibt Dinge, die wir ändern können und es gibt eben auch Dinge die wir nicht ändern können. Und das Morgen kann man nicht ändern. Sicherlich kann ein schöner Grundstein für das Morgen gelegt werden.

Und da sind wir im Heute. Kümmere Dich heute um Dein glücklich sein. Verwende Deine ganze Energie darauf. Zieh sie einfach dazu vom Morgen/Gestern ab. Du wirst staunen, was dann alles möglich ist. Das Heute ist Deine große Chance und auch Deine große Herausforderung. Nimm sie an und mach etwas Schönes daraus!

Lebe...Liebe...Lache -und- es darf einfach sein...

Herzensgrüße

Gauri Gabriele Gebuhr