

In 21 Tagen zum
GLÜCKLICHSEIN



*„Das Glück im Leben hängt von den
guten Gedanken ab, die man hat.“
Mark Aurel*

*Dieses kleine Handbuch kann dir eine Hilfe sein, Änderungen in
deinem Leben herbeizuführen. Dir den positiven Seiten des Lebens
bewusster zu werden und mehr Dankbarkeit und Freude zu empfinden.*

*Dabei nutzen wir auch das **Transformations-Karten-Set**.*





Was ist Glück?

Mit dieser Frage beschäftigten sich nicht nur die Weisen vergangener Zeiten; sie steht auch seit einigen Jahren im Mittelpunkt psychologischer Forschung, insbesondere der Positiven Psychologie. Heute gilt als gesichert, dass wahres Glück nicht von äußeren Umständen oder besonderen Ereignissen abhängt. Vielmehr entsteht es aus einer positiven Lebenseinstellung, konstruktiven Gedanken und der Fähigkeit, das Gute im Leben wahrzunehmen.

Und das Gute ist: **Glück kann man lernen!** So wie man einen Muskel trainiert, kann man sich auch eine positivere Lebenseinstellung und damit die Basis für ein glückliches, erfülltes Leben antrainieren. Menschen, die mit dem Schicksal hadern, konzentrieren sich in erster Linie auf das, was sie unglücklich macht. Glückliche Menschen hingegen fokussieren ihren Blick auf die Dinge, die ihnen Freude bereiten. Und hier spielt die Dankbarkeit eine große Rolle: Wer sich jeden Tag bewusst macht, wofür er dankbar sein kann, schärft seine Wahrnehmung für die schönen Seiten des Lebens und wird diese bald viel intensiver wahrnehmen.

Wenn wir über einen Zeitraum von 21 Tagen neue Gedanken und Denkweisen bewusst üben und wiederholen, beginnen sich im Gehirn neue neuronale Verbindungen zu bilden. Gedanken und Einstellungen, die regelmäßig trainiert werden, stärken die entsprechenden Synapsen. Dadurch werden neue Denkmuster zunehmend automatisiert und unser Gehirn gewöhnt sich an eine neue, positivere Denkweise. Dieser Prozess wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen erforscht und bestätigt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Kraft unserer Aufmerksamkeit. Gelingt es uns, einen Gedanken über einen längeren Zeitraum bewusst festzuhalten, verstärkt sich seine Wirkung. Unser Gehirn beginnt, ähnliche Gedanken und Wahrnehmungen in den Vordergrund zu rücken. Mache ich mir ständig Sorgen, fallen mir immer mehr Dinge auf, die Anlass zur Sorge geben. Das Gleiche gilt jedoch auch für positive Gedanken. Richte ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf das Schöne und Gute in meinem Leben, nimmt mein Gehirn vermehrt positive Erfahrungen, Möglichkeiten und Erlebnisse wahr. So entsteht eine positive Aufmerksamkeitsspirale



Am Anfang erfordert dieser Prozess Übung, Geduld und Kontinuität. Mit der Zeit unterstützen uns jedoch die neu gebildeten neuronalen Verbindungen, sodass das positive Denken immer leichter und selbstverständlicher wird. Was anfangs bewusst geübt werden muss, entwickelt sich Schritt für Schritt zu einer neuen Gewohnheit.

Was uns glücklich macht

Glück ist natürlich individuell. Aber die Forschung aus der positiven Psychologie, Verhaltenswissenschaft und Gesundheitsforschung zeigt erstaunlich konsistent, dass bestimmte Faktoren das langfristige Wohlbefinden besonders stark beeinflussen.

Die 10 wichtigsten Faktoren für ein glückliches Leben

1. **Soziale Beziehungen**

Dies ist der beständigste Faktor in der Glücksforschung. Tiefgehende Verbindungen zu Partnern, Familie und Freunden bieten emotionale Unterstützung, Schutz vor Einsamkeit und das Gefühl, geliebt zu werden.

2. **Dankbarkeit**

Menschen, die ihren Fokus bewusst auf das lenken, was sie bereits haben, anstatt auf das, was ihnen fehlt, sind deutlich zufriedener. Dankbarkeit verändert die Wahrnehmung.

3. **Sinnhaftigkeit**

Das Gefühl, dass das eigene Handeln eine Bedeutung hat – sei es durch die Arbeit, Ehrenamt oder ein Hobby – ist ein wesentlicher Pfeiler für langfristiges Glück.

4. **Gesundheit und Bewegung**

Körperliches Wohlbefinden ist die Basis. Besonders regelmäßige Bewegung setzt Endorphine und Dopamin frei, baut Stresshormone ab und verbessert das Selbstwertgefühl sowie die Schlafqualität.



5. **Selbstbestimmung und Autonomie**

Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben und Entscheidungen frei treffen zu können, ist für das psychische Wohlbefinden essenziell. Ohnmachtsgefühle sind hingegen große Glückskiller.

6. **Im Moment leben (Achtsamkeit)**

Wer nicht in Grübeleien über die Vergangenheit oder Sorgen um die Zukunft gefangen ist, sondern den aktuellen Moment bewusst erlebt, empfindet mehr Freude. Achtsamkeit hilft, die kleinen positiven Erlebnisse des Alltags wahrzunehmen.

7. **Persönliches Wachstum und Flow**

Herausforderungen zu meistern und neue Fähigkeiten zu erlernen, macht glücklich. Besonders der Zustand des „Flows“ – wenn man so in einer Aufgabe aufgeht, dass man die Zeit vergisst – wird als höchst beglückend empfunden.

8. **Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft**

Geben macht oft glücklicher als Nehmen. Wer anderen hilft oder Zeit und Ressourcen teilt, erlebt eine Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls und eine tiefere Verbindung zur Gemeinschaft.

9. **Resilienz (Umgang mit Rückschlägen)**

Glück bedeutet nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern die Fähigkeit, konstruktiv mit ihnen umzugehen. Eine optimistische Grundhaltung und die Fähigkeit, nach Krisen wieder aufzustehen, bewahren das langfristige Wohlbefinden.

10. **Sicherheit und Grundbedürfnisse**

Geld macht zwar nicht unendlich glücklich, aber die Abwesenheit von finanziellen Sorgen und ein sicheres Dach über dem Kopf sind notwendige Voraussetzungen.



*„Da es sehr förderlich ist für die Gesundheit
habe ich beschlossen glücklich zu sein.“*

Voltaire



Glücklichsein ist eine Entscheidung

Obwohl wir uns theoretisch für das Glücklichsein entscheiden können, funkt uns in der Praxis oft unsere eigene Evolution und Psychologie dazwischen. Unser Gehirn ist biologisch nämlich nicht darauf optimiert, uns glücklich zu machen, sondern unser Überleben zu sichern.

Die vier häufigsten psychologischen Hindernisse, die uns unbewusst blockieren

1. Der Negativitäts-Bias (Die Jagd nach dem Säbelzahn tiger)

Unser Gehirn scannt die Umwelt automatisch viel intensiver nach Gefahren, Fehlern und Problemen ab als nach positiven Dingen. Ein einziger kritischer Kommentar des Chefs bleibt tagelang im Gedächtnis, während drei Komplimente nach fünf Minuten vergessen sind.

Das Hindernis: Wenn wir diesen Autopiloten nicht bewusst stoppen, füttern wir unser Gehirn permanent mit dem Gefühl, im "Krisenmodus" zu sein.

2. Die hedonistische Tretmühle (Gewöhnungseffekt)

Wir Menschen passen uns extrem schnell an neue, positive Lebensumstände an. Ob Gehaltserhöhung, ein neues Auto oder das Erreichen eines Meilensteins: Der Glückskick verpufft meist nach wenigen Wochen oder Monaten, und wir fallen auf unser emotionales Ausgangsniveau zurück.

Das Hindernis: Wir jagen ständig dem nächsten Ziel hinterher, in der Illusion, dass uns erst das Erreichen dieses Ziels langfristig glücklich macht („Wenn ich erst X habe, dann...“).

3. Sozialer Vergleich (Die "Die-Anderen-Haben-Mehr"-Falle)

Wir bewerten unseren Erfolg und unser Glück selten absolut, sondern fast immer relativ zu unserem Umfeld. Dank Social Media vergleichen wir unseren normalen Alltag heute nicht mehr nur mit den Nachbarn, sondern mit den vermeintlich perfekten, kuratierten Highlights von Millionen Menschen weltweit.

***Ich bin glücklich, nicht weil alles gut ist,
sondern weil ich in allem das Gute sehe.***



Das Hindernis: Der Satz „Das Bessere ist der Feind des Guten“ wird hier zur bitteren Realität. Selbst wenn es uns blendend geht, entzieht der Vergleich mit jemandem, der scheinbar mehr hat, unserer Zufriedenheit den Boden.

Der Ausweg: Diese Hindernisse zu kennen, ist der erste Schritt. Die bewusste Entscheidung zum Glücklichein bedeutet schlichtweg, diese psychologischen Mechanismen bei sich selbst zu ertappen und aktiv gegenzusteuern – zum Beispiel durch die Übungen, die du im folgenden 21-Tage-Programm erlernen kannst.

***Dieser Tag ist die Zukunft,
die ich gestern erschaffen habe***



***„Vertraue auf dein Glück
und du ziehst es herbei.“
Seneca***



Die Übungen

Den größten Nutzen aus den nachfolgenden Übungen ziehst du, wenn es dir gelingt, die Übungen an möglichst vielen aufeinanderfolgenden Tagen durchzuführen und die 21 Tage Schritt für Schritt zu absolvieren. Sollte es einmal nicht klappen, ist das kein Problem. Setze die Übungen einfach am nächsten Tag fort.

„Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem und meine Seele und komme im Hier und Jetzt an – für ____ Minuten.“ (ca. 2 Minuten)

Richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf deinen Atem. Spüre, wie du mit jedem Atemzug mehr im gegenwärtigen Moment ankommst. Stelle dir dabei vor, dass Licht durch dein Kronenchakra in deinen Körper einströmt und dich mit positiver Energie erfüllt.

Führe diese Übung so lange durch, wie es sich für dich angenehm und stimmig anfühlt.

„Ich lasse Licht, Liebe und _____ in mich einströmen.“

Lege die Transformationskarten fächerförmig vor dir aus. Ziehe eine oder mehrere Karten und nimm ihre Botschaft und Energie bewusst in dir auf. Öffne dich für die Qualitäten, die dir die Karten zeigen möchten, und lasse diese in dein Leben fließen.

„Mein ideales Leben“

Erstelle eine Liste mit all den schönen Dingen, Erlebnissen, Beziehungen und Lebensumständen, die du dir von Herzen wünschst. Erlaube dir, dein ganz persönliches ideales Leben zu erschaffen.

Wie sieht dein Leben aus? Wie verbringst du deine Tage? Welche Menschen begleiten dich? Wie gestalten sich deine Beziehungen, deine Arbeit, deine Gesundheit und deine finanzielle Situation?

Lass deiner Fantasie freien Lauf und erlaube dir, groß zu denken. Befreie dich für diesen Moment von allen Zweifeln, Begrenzungen und einschränkenden Vorstellungen. Alles ist möglich. Erlaube dir, dein ideales Leben so zu gestalten, wie es sich für dich wirklich stimmig und erfüllend anfühlt.

Ergänze diese Liste immer dann, wenn dir neue Gedanken oder Wünsche dazu einfallen.



Nimm dir anschließend einige Minuten Zeit und stelle dir vor, du hättest dein ideales Leben bereits verwirklicht. Wie fühlt es sich an? Welche Bilder siehst du vor deinem inneren Auge? Was hörst, riechst oder schmeckst du? Welche Menschen sind bei dir? Welche Umstände gehören dazu? Tauche so tief wie möglich in dieses Gefühl ein, bis du es deutlich wahrnehmen kannst.

„So komme ich meinem idealen Leben näher und tue heute Folgendes dafür:“

Entscheide dich bewusst für eine Handlung, die dich deinem idealen Leben näherbringt. Das kann eine kleine Veränderung sein oder ein mutiger Schritt in eine neue Richtung.

Wichtig ist, dass du heute ganz bewusst etwas dafür tust – und deine Entscheidung anschließend auch in die Tat umsetzt.

„Einen liebevollen Gedanken oder eine Nachricht sende ich heute an: _____“

Denke an einen Menschen, dem du heute eine Freude machen möchtest. Schicke dieser Person einen liebevollen Gedanken und stelle dir vor, wie sie von Licht, Wärme und positiver Energie erfüllt wird.

Alternativ kannst du ihr auch eine herzliche Nachricht über WhatsApp, Telegram oder einen anderen Weg senden.

„Heute tue ich etwas Neues, das ich noch nie zuvor getan habe:“

Tue heute bewusst etwas, das du bisher noch nie gemacht hast, und verlasse – wenn möglich – ein Stück weit deine gewohnte Komfortzone.

Dabei kann es sich um eine kleine neue Erfahrung oder um einen mutigen Schritt handeln. Sei offen für Neues, erweitere deinen Handlungsspielraum und entdecke neue Möglichkeiten für dich.





Tag 1 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in ,
den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Ich entscheide mich glücklich zu sein!



Tag 1 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

Mein ideales Leben

Erstelle eine Liste mit all den schönen Dingen, Erlebnissen, Beziehungen und Lebensumständen, die du dir von Herzen wünschst. Erlaube dir, dein ganz persönliches ideales Leben zu erschaffen

(trage so viele Dinge wie dir einfallen in das Arbeitsblatt am Ende des Heftes ein)



Tag 2 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

***Ich verdiene Liebe und Freude und
alle guten Dinge des Lebens!***



Tag 2 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

Was mich wirklich glücklich macht

(trage so viele Dinge wie dir einfallen in das Arbeitsblatt am Ende der Woche ein)



Tag 3 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca. 2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

***Ich bin in allem erfolgreich,
was ich tun möchte!***



Tag 3 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebevollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Meine Gegenwart und Zukunft sind absolut positiv und voll von
Liebe, Licht, Glück, Frieden und göttlichem Frieden!***



Tag 4 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

So komme ich meinem **idealen Leben näher** und tue heute Folgendes dafür:



Tag 4 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

Ich habe die Macht, mit meinem Bewusstsein und meinen Gedanken alles zu erschaffen, was ich mir wünsche!



Tag 5 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Heute tue ich etwas **Neues**, das ich noch nie zuvor getan habe:



Tag 5 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Versuchungen sollte man nachgeben,
wer weiß ob sie wiederkommen!***

Oscar Wilde



Tag 6 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

***Ich erkenne, dass ich selbst
die Quelle meines Glücks bin!***



Tag 6 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Wenn dein Leben voller Schatten ist,
drehe dich um, da scheint die Sonne!***
Afrikanisches Sprichwort



Tag 7 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Heute ist ein gesegneter Tag!



Tag 7 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Heute führe ich einen geistigen Hausputz durch.
Ich schaffe Platz für neue positive Gedanken!***



Woche 1 Rückblick

Was hat mir besonders gut gefallen? Was hat mich glücklich gemacht?



Was mich wirklich glücklich macht



Tag 8 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Ich entscheide mich glücklich zu sein!



Tag 8 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

Mein ideales Leben

(erweitere die Liste ‚Mein ideales Leben‘ am Ende des Heftes ein)

Ich verdiene es, dass nur Gutes in mein Leben strömt!



Tag 9 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca. 2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

So komme ich meinem **idealen Leben näher** und tue heute Folgendes dafür:



Tag 9 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebevollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

Von überall her strömt Gutes in mein Leben!



Tag 10 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Heute tue ich etwas **Neues**, das ich noch nie zuvor getan habe:



Tag 10 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Ich verfüge über grenzenlose
Fähigkeiten, in meinem Leben Gutes zu
erschaffen!***



Tag 11 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Heute öffne ich in meinem Leben neue Türen!



Tag 11 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebevollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Ich lebe in einer glücklichen Welt,
weil ich liebevolle und glückliche
Gedanken wähle!***



Tag 12 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

***Ich nutze meine Gedanken, um mein Leben schöner
und erfüllter zu machen!***



Tag 12 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebevollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie
es sich selbst vorgenommen haben!***

Abraham Lincoln



Tag 13 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Alle Veränderungen, die vor mir liegen sind positiv!



Tag 13 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebevollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Wenn du glücklich sein willst,
dann sei es!
Leo Tolstoi***



Tag 14 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

***Ich öffne mich dafür, noch mehr Gutes
in mein Leben zu lassen!***



Tag 14 am Abend

Drei Dinge für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebevollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Das Glück wohnt nicht im Besitz und nicht im
Gold, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause***
Demokrit



Woche 2 Rückblick

Was hat mir besonders gut gefallen? Was hat mich glücklich gemacht?



Glück auf Isländisch

Die isländische Glücksforscherin Dóra Guðrún Gumundsdóttir hat in jahrelangen Forschungen einiges über das Glück - und wie man es beeinflussen kann - herausgefunden. Zumindest in Island, das in Umfragen immer wieder zu den glücklichsten Ländern der Erde zählt, scheint Geld dabei eine viel geringere Rolle zu spielen, als gemeinhin vermutet wird: Das Einkommen erklärt nur etwa 1 bis 4 Prozent des Glücks! Der stolze Rest von 96 % setzt sich aus anderen Faktoren zusammen, wobei hier in erster Linie Beziehungen (Partnerschaft, Freunde, Familie), die seelische Gesundheit sowie die eigene Haltung gegenüber Schwierigkeiten eine große Rolle spielen.

Als Direktorin des isländischen Instituts für öffentliche Gesundheit startete Gumundsdóttir vor einiger Zeit eine ungewöhnliche Kampagne: Aus den Ergebnissen ihrer jahrelangen Glücksforschung formulierte sie » Die zehn Gebote der seelischen Gesundheit«, die sie auf Kühlschranksmagneten drucken ließ.

Diese wurden als Weihnachtsgeschenk an jeden Haushalt des Landes verteilt, um den Isländern eine Anleitung zu geben, wie sie noch glücklicher werden können.

Die zehn Gebote der seelischen Gesundheit lauten:

1. Denke positiv.
2. Schätze die Menschen, die du liebst.
3. Lerne weiter, solange du lebst.
4. Lerne aus deinen Fehlern.
5. Bewege dich jeden Tag
6. Mache dein Leben nicht unnötig kompliziert.
7. Versuche die Menschen in deiner Umgebung zu verstehen und sie zu ermutigen.
8. Gib nicht auf - Erfolg im Leben ist ein Marathon, kein Sprint.
9. Entdecke und entwickle deine Talente.
10. Setze dir Ziele und strebe nach deinen Träumen.



Tag 15 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Ich entscheide mich glücklich zu sein!



Tag 15 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

Mein ideales Leben

(trage so viele Dinge wie dir einfallen in das Arbeitsblatt am Ende des Heftes ein)

***Ich wähle Wohlstandsgedanken und erlaube der Fülle
ungehindert in mein Leben zu fliesen!***



Tag 16 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca. 2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

So komme ich meinem **idealen Leben näher** und tue heute folgendes dafür:



Tag 16 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Ich bin ein göttlicher
Kanal für mehr Lebensqualität!***



Tag 17 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca. 2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Heute tue ich etwas **Neues**, das ich noch nie zuvor getan habe:



Tag 17 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Glück ist kein Geschenk der Götter,
sondern die Frucht innerer Einstellung!***
Erich Fromm



Tag 18 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Ich habe die Freiheit, Gedanken der Freude zu wählen!



Tag 18 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca. 2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

Glücklich sein ist der Weg!
Buddha



Tag 19 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Jeden Tag fülle ich meinen Körper mit liebevollen Gedanken!



Tag 19 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebevollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Nicht die Jahre in unserem Leben zählen,
sondern das Leben in unseren Jahren.***

Adlai Stevenson



Tag 20 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

***Das Leben unterstützt mich bei
der Verwirklichung meiner Wünsche***



Tag 20 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Wer die Gegenwart genießt, hat in der
Zukunft eine wundervolle Vergangenheit***



Tag 21 am Morgen

Datum: _____

So möchte ich mich heute fühlen:

So möchte ich heute Freundlichkeit verbreiten: (meine gute Tat heute)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für _____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

***Ich erkenne, dass ich selbst
die Quelle meines Glücks bin!***



Tag 21 am Abend

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Das Beste am heutigen Tag war:

Was ich aus der heutigen Erfahrung lernen kann:

Ich richte meine **Aufmerksamkeit** auf meinen Atem und meine Seele und komme in den gegenwärtigen Moment an, im Hier und Jetzt – für ____ Minuten. (ca.2 Minuten)

Ziehe eine Karte: „Ich lasse Licht, Liebe, _____ in mich einströmen.“

Einen **liebvollen Gedanken / Nachricht** schicke ich heute an: _____

***Das Leben ist wirklich einfach, aber wir
bestehen darauf es kompliziert zu machen!***
Konfuzius



Woche 3 Rückblick

Was hat mir besonders gut gefallen? Was hat mich glücklich gemacht?



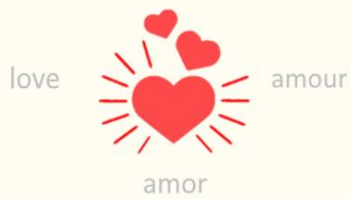
Mein ideales Leben

notierte so viele Dinge, wie dir einfallen Beziehungen, Tätigkeit, Geld,...
denke an alle Bereiche in deinem Leben.



Die Karten

Liebe



Erfüllung



Erdung



Glück



Stille



Fülle



Heilung



SELBST BEWUSSTSEIN



GÖTTLICHES BEWUSSTSEIN



Weitere Karten findest du im Transformations Karten Set:





Infos

www.transformationswege.org

Pathik Rauch