



**Der kleine Glücksimpuls  
möchte abgeholt werden!**



**Impuls Dein Leben**

## **Inhalt:**

<b>Was ist eigentlich Glück? .....</b>	<b>03</b>
<b>Glücksmomente .....</b>	<b>04</b>
<b>Stell Dir jetzt mal folgende Fragen .....</b>	<b>05</b>
<b>12 Gründe um wieder mal richtig zu lachen .....</b>	<b>06</b>
<b>Glücksgefühle und Glückspunkt .....</b>	<b>07</b>
<b>Dein persönlicher Glücksimpuls .....</b>	<b>10</b>
<b>Hier noch ein paar Glückssprüche .....</b>	<b>11</b>

Das Ebook für Deinen Glücksimpuls

© Elke Westhöfer - 2017

Der kleine „Glücksimpuls“ möchte jetzt abgeholt werden

Bevor Du einen Glücksimpuls bekommen kannst, ist erst mal eine Frage zu klären.

## Was ist eigentlich Glück?

Glück bedeutet für jeden etwas anderes! Du entscheidest selbst, was für Dich Glück bedeutet.

***Es liegt nur im Auge des Betrachters, ob Du es in den kleinsten Dingen oder in den großen Dingen siehst.***

Deshalb gibt es auch nicht „den Weg“, sondern ganz viele kleine Wege, wie Du Dein Glück findest.

Die *gute Nachricht* ist, dass Glück für jeden von uns erreichbar ist. Es kommt ganz alleine auf Dich selbst an, Deine Glücksmomente zu entdecken.

Manchmal reicht schon ein *kleines Lächeln*, wenn Du gerade an einen schönen Moment denkst oder ein kleines Lächeln einer anderen Person.

Viele verbinden Glück mit etwas *im außen*. Doch das wahre und dauerhafte Glück entsteht tief in Dir.

Glück kann ein *tiefer Glaube*, das *Vertrauen* ins Leben, die Freude an einem *Geschenk*, innerer *Frieden* oder auch das *kleine Gänseblümchen* am Wegesrand, sein.

Dein wirkliches Glück kann sein, dass Du JA zur Dir selbst sagst, *Dankbarkeit* für Dein Leben spürst und die vielen kleinen *Glücksmomente* im Leben *genießen* kannst.

Es kann auch eine kleine *Blume am Wegesrand*, die wunderschön aussieht, sein oder Dich bei einem *schönen Spaziergang* durch die Natur an einer *blühenden Wiese* erfreust.

Vielleicht ist es auch wenn Du einem Menschen ein Geschenk machst und in die *strahlenden Augen* des anderen siehst.

Oder es kann auch ein Moment der *Stille* sein, in der Du Deine *Seele baumeln* lässt und vor Dich her träumst und vieles mehr.



## Glücksmomente

Du bist eingeladen Deine persönlichen Glücksmomente in Dir und Deinem Herzen zu finden.

Versuche doch einfach mal mindestens eine Stunde lang Deine Umgebung aus der *Perspektive eines Kindes* zu sehen. Sei neugierig und schau Dir Deine Umgebung mal anders an.

Viel zu viele Menschen schauen leider immer noch auf das Negative in ihrem Leben und verpassen damit die vielen kleinen Glücksimpulse, die ähnlich wie eine Pusteblyume ganz viele Glücksfunken um Dich herum verteilt. Jeder einzelne Glücksfunken ist kostbarer als Gold und einzigartiger als jeder Edelstein. Je mehr Du davon verinnerlichst, desto glücklicher fühlst Du Dich.

Nimm Deine Umgebung mal mit dem positiven Blickwinkel wahr. Du wirst dann die Glücksimpuls-Juwelen in Dein Leben ziehen wie einen Magnet und die kleinen Freuden des Alltags wie kostbare Geschenke sehen.

### **Ein glückliches Leben ist ganz einfach!**

Verändere Deinen Fokus auf die wirklichen Freuden im Leben und nicht nur auf materielle Dinge.

Materielle Dinge sind zwar grundsätzlich nichts Schlechtes, jedoch sind sie nicht das, was Dein Herz wirklich reich macht und mit Freude erfüllt – zumindest nicht langfristig.



## Stell Dir jetzt mal folgende Fragen:

- Wann hast Du das letzte Mal so richtig herzlich gelacht?
- Wann hast Du eine andere Person zuletzt wirklich aus tiefstem Herzen umarmt?
- Wann hast Du Dir die Zeit genommen in die Natur zu gehen, das Rauschen der Bäume zu hören und Dich an der Blütenvielfalt auf einer Sommerwiese erfreut?
- Wann hast Du Dich hingesezt und einen wunderschönen Sonnenuntergang beobachtet?
- Wann hast Du Dich das letzte Mal frei und glücklich gefühlt?
- Wann hast Du Dich über das Glück einer anderen Person gefreut?
- Wann hast Du Dir die Zeit genommen mit Dir alleine zu sein und in Dich zu hören?

Das ist nur eine kleine Auswahl an Fragen, die beliebig erweitert werden können.

### Probiere es doch einfach mal aus!

*Nimm Dir mal die Zeit all diese Dinge zu leben und noch vieles mehr.*

GLÜCK  
beginnt in **DIR!**

Nicht in deiner  
Beziehung.  
Nicht in deinem Job.  
Nicht im Geld oder  
den Umständen.



SONDERN IN **DIR!**

## 12 Gründe um wieder mal richtig zu lachen:

1. Lachen baut Stress ab.
2. Lachen erzeugt Sympathie.
3. Ein lachender Mensch wird attraktiver empfunden, als einer mit ernster Miene.
4. Der Körper schüttet beim Lachen Glückshormone aus. Die ausgeschütteten Endorphine wirken entzündungshemmend und schmerzstillend.
5. Lachen regt die Verdauung, den Stoffwechsel an.
6. Mehrere Studien kamen zum Ergebnis, dass es bei Menschen, die häufig lachen, seltener zu einem Herzinfarkt und zu Depressionen kommt.
7. Lachen baut Spannungen und Hemmungen ab.
8. Regelmäßiges Lachen stärkt das Immunsystem.
9. Eine Minute Lachen soll wie 10 Minuten Joggen oder 45 Minuten Meditation wirken.
10. Lachen erhöht den Sauerstoffaustausch im Gehirn und steigert dadurch die Konzentrationsfähigkeit.
11. Lachen entspannt und steigert das Wohlbefinden.
12. Lachen schafft Nähe zu Menschen.

Das sind doch 12 gute Gründe, um wieder mehr zu lachen.

Und noch ein ganz wichtiger Grund:

„Für ein Lächeln braucht man 12 Muskeln, für ein ernstes Gesicht 64.“

Also **lache wieder von Herzen** und zeige allen Miesepetern, dass es auch anders geht.

Und jetzt ist es Zeit eine **kleine Aufgabe** zu machen.

**Jedes Mal, wenn Du an einem Spiegel vorbei läufst, halte einen kleinen Moment an und zaubere Dein schönstes Lächeln auf Deine Lippen und lächle DICH von ganzem Herzen an.**

Je öfter Du das machst umso besser geht es Dir!



## Glücksgefühle und Glückspunkt

Glücksgefühl ist das tiefe Gefühl von Freude, Vergnügen und Glückseligkeit. Glücksgefühle kommen aus dem Bewusstsein, aus einem Gefühl von Einheit, Liebe und Verbundenheit.

Wenn Du ein tiefes Glücksgefühl hast, überwindest Du alles was Dir im Wege steht.

Wenn ein paar Wolken in Deinem Leben erscheinen, erlaube der Sonne in Dir zu strahlen, denn in der Tiefe Deines Herzens sehnst Du Dich danach.

Glücksgefühl ist nicht nur eine Funktion des Gehirns, sondern es entsteht in Dir, in Deinem ganzen Körper. Ein Glücksgefühl wird in Dir als Emotion manifestiert und kann schon in kleinen Dingen oder Begebenheiten entstehen.

Es ist wichtig mit **kleinen Glücksgefühlen** anzufangen, in dem Du Dir etwas Schönes anschaust, oder einfach nur mal lächelst.

Es kann eine Blume oder ein Vogelzwitschern sein oder wenn jemand für Dich etwas Gutes gemacht hat, wenn Du Dich einfach freust, dass Du da bist, dass andere Menschen da sind, und dass so viele schöne Dinge um Dich herum sind.

Schaffe Dir diese **kleinen Glücksmomente**. Suche nicht nach dem Glück, sondern lebe es, denn es ist in Dir.

Lebensfreude hilft dabei, z.B. das halb leere Glas zu einem halb vollen Glas zu machen und viel mehr Positives in Dein Leben zu ziehen. Denn eine positive Einstellung ist so wichtig für Dein Wohlbefinden und öffnet die Tür zu Deinen Glücksgefühlen.

### **Lerne Deinen Glückspunkt kennen und erlebe die sofortige Wirkung!**

Das klingt einfach und ist sogar wissenschaftlich bewiesen.

Es gibt an Deinem Körper einen Glückspunkt, der Dir sofort Ruhe und Zufriedenheit schenkt.

### **Wo ist der Glückspunkt?**

Ungefähr in der Mitte Deines Brustbeins. Etwa 3 Fingerbreit unter der Stelle, wo der harte Brustkorb zum weichen Hals wird.

Den **Glückspunkt klopfen**:

Nun mit den Fingern 15 – 30 Sekunden leicht auf diese Stelle klopfen, bis Du ein sanftes Gefühl von Ruhe und Zufriedenheit empfinden kannst.

**Und ganz wichtig!**

**Lächle - wenn Du das tust, das verstärkt dieses sanfte Gefühl.**

Einfach und doch so wirkungsvoll. Es wirkt noch besser, je öfter Du das Klopfen wiederholst – wenn Du den Glückspunkt **dreimal täglich** stimulierst, wird schon nach einer Woche ein großer Unterschied für Dich zu spüren sein.

**Und warum funktioniert das?**

Der "**Glückspunkt**" liegt direkt über der Thymusdrüse. Diese Drüse hat die Aufgabe, unseren Körper mit T-Zellen zu versorgen, die das Immunsystem stärken.

Mit den Jahren wird diese Drüse immer kleiner, wodurch es schwieriger wird, T-Zellen zu produzieren. Und hier kommt der "Brustklopfer" ins Spiel: Durch ein bisschen Stimulation (klopf, klopf!) von außen wird die Produktion verstärkt angeregt.

Die Folgen kannst du unmittelbar spüren: Mehr Energie, größere Stressresistenz, ein stärkeres Immunsystem – und vor allem ein tiefes Glücksgefühl.

Ein kleiner Handgriff, der das Leben so viel besser macht!



## **Wie kann ich das noch steigern?**

Um das ganze jetzt noch zu steigern können wir noch eine Art mentales Training in diesen Prozess integrieren und ein paar positive Glaubenssätze hinzufügen.

**1. Du stellst Dich bequem hin, am besten vor einen (großen) Spiegel**

**2. Du atmest dreimal tief ein und langsam wieder aus.**

**3. Dann klopfst Du Deinen Glückspunkt und sagst gleichzeitig dazu nacheinander folgende positiven Sätze:**

- Ich bin glücklich.
- Ich bin voller Freude.
- Ich bin offen für Glück.
- Ich bin offen und bereit für mein Glück.
- Ich erfreue mich an den kleinen Dingen im Leben.
- Ich bin glücklich und zufrieden.
- Ich mache Dinge, die mich glücklich machen.
- Ich bin glücklich und gesund.
- Ich bin glücklich, ich selbst zu sein.
- Ich drücke meine Freude mit Leichtigkeit aus.
- Ich bin glücklich darüber, lebendig zu sein.
- Ich fühle mich jeden Tag glücklicher und glücklicher.

## Dein persönlicher Glücksimpuls:

**Bring mehr Freude in Dein Leben und genieße die schönen Momente – das sind die Juwelen des Lebens!**

**Mache anderen Menschen einfach mal eine Freude oder ein kleines Geschenk. Wenn Du dann in die strahlenden Augen des anderen schaust, beschenkst Du nicht nur die andere Person, sondern auch Dich selbst.**

**Und vor allem, lächele die Menschen an und es kommt um ein vielfaches zurück.**

Das ist wie mit dem Wald – so wie Du in den Wald hineinrufst – so schallt es wieder raus.

Ich wünsche Dir ganz viele solcher wunderschönen Glücksimpulse und nehme auch die kleinsten Freuden des Alltags wahr, so dass Du diese kostbaren Juwelen für Dich entdecken kannst.



## Hier noch ein paar Glückssprüche

Das Glück ist das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.  
(Albert Schweitzer)

Gib jedem Tag die Chance, der Schönste deines Lebens zu werden.  
(Mark Twain)

Viele Menschen versäumen das kleine Glück,  
während sie auf das Große vergebens warten.  
(Pearl Sydenstricker Buck)

Das Glück ist die Harmonie, in der wir zu den Dingen,  
die uns umgeben, stehen.  
(Unbekannt)

Glück ist oft das, was man nicht sieht,  
weil es uns zu nah vor Augen liegt.  
Man sucht es wie eine Brille grad,  
die man doch auf der Nase hat.  
Glück ist bekanntlich ein Geschenk,  
dass auf uns zukommt, doch bedenk,  
dass wirklich glücklich nur der ist,  
der auch zum Glücke sich entschließt.  
(Sébastien-Roch Nicolas de Chamfort)

Kleinigkeiten sind die größte Form des Glücks.  
(Thomas Romanus)

Es gibt keinen Weg zum Glück. Glück ist der Weg.  
(Buddha)

Wer die Kostbarkeit des Augenblicks entdeckt, findet das Glück des Alltags.  
(Adalbert Stifter)

Glück ist etwas, was man geben kann, ohne es zu haben.  
(Ricarda Huch)