



Deinen Herzweg gehen...

Die 5 schnellsten Wege zum Unglücklichsein

1. Vergleichen

Du vergleichst dich ständig im Aussen mit anderen Menschen.

Lösung: Anerkenne, dass du einzigartig bist! Niemand erlebt dein Leben genauso wie du, nur du hast all die Erfahrungen gemacht, welche dich zu dem Menschen gemacht haben, der du heute bist, denn niemand ist genauso wie du und das ist auch gut so.

Mantra: **Ich bin ich und du bist du!**

2. Allen gefallen wollen

Du bemühst dich so sehr, anderen zu gefallen. Du passt dich an, sprichst nicht deine Wahrheit, zeigst dich nicht voll und ganz mit all deinen Gaben aus Angst vor Ablehnung.

Lösung: Der einzige Mensch dem du gefallen musst bist du selbst. Niemand wird auf dem Sterbebett zu dir kommen und dir sagen: «Danke, dass du dich das ganze Leben lang zurückgehalten und angepasst hast.» Der einzige Mensch, dessen Meinung nämlich wirklich zählt bist du! Sei keine langweilige Kopie von niemandem, sondern lebe deine Kreativität und zeige dich. Tue nichts mehr, um zu gefallen sondern tue es einzig, weil es dir gefällt.

Mantra: **Ich lebe heute die beste Version von mir selbst, ich bin frei im Sprechen, Handeln und Denken!**

3. Perfektionismus

Du hast sehr hohe Ansprüche und Erwartungen, an dich selbst und an deine Mitmenschen.

Lösung: Sei etwas weniger streng mit dir und deiner Umgebung. Erkenne das Schöne im Unperfekten und genieße die frei gewordene Zeit für Dinge, die dir wirklich gut tun. Lass deine Mitmenschen leben, sie sind einfach nur Menschen, mit Special Effects und Lernthemen, genauso wie du auch.

Mantra: **Gut reicht völlig aus um glücklich zu sein!**

4. Bewerten

Du bewertest ständig und urteilst darüber, was gut und was schlecht ist.

Lösung: Erkenne, dass dein Verstand ein wilder Papagei ist und immer bewerten wird. Lass dein Kopf einfach plappern aber glaube ihm ja nicht alles. Dein Bewertungssystem ist irgendwann in deinem Leben entstanden aus Erfahrungen, welche du gemacht hast. Lerne deine Gedanken zu beobachten und betrachte Dinge einfach neutral mit Neugierde und Offenheit. Was für den einen gut ist, ist für den anderen schlecht und umgekehrt. Dinge sind meist nicht so wie sie scheinen. Akzeptiere die Begrenztheit deines denkenden Verstandes und öffne dich den vielfältigen Möglichkeiten deines wachen Bewusstseins.

Mantra: **Ich bin so viel mehr als meine Gedanken, ich bin der Beobachter meiner Gedanken!**

5. Ziele

Du hast ständig ein Ziel, dass du erreichen willst, egal ob sportlich, beruflich oder privat.

Lösung: Um glücklich zu sein, musst du nirgends hin, nichts erreichen. Erkenne, dass die Zielerreichung meist nur ein Ersatzbedürfnis darstellt, für deine echten Bedürfnisse. Denn wenn du dein Ziel erreicht hast, werden neue Ziele auftauchen und du wirst weiter durch dein Leben hetzen, immer dem nächsten Ziel hinterher. Alles was du wirklich suchst, ist bereits in dir, in jedem Moment deines Lebens. Halte inne, verbinde dich mit dir, atme langsam ein und aus, sei ganz wach im Hier und Jetzt mit all deinen Sinnen, spüre deinen Körper, atme.

Mantra: **Der Weg ist das Ziel, ich bin ganz präsent und genieße jeden Moment und jeden Schritt!**