

Mira Salm

So wirst und  
bleibst Du

glücklich



Impressum:

Glücklich werden:

So wirst und bleibst Du glücklich -

Wie Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen,  
Unzufriedenheit und Depressionen überwinden und ganz  
einfach glücklich werden kannst

(glücklich sein, Depressionen, glücklich werden, Glück,  
Zufriedenheit)

Mira Salm

Copyright: © 2017 Mira Salm

Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com

published by: neopubli GmbH, Berlin

[www.epubli.de](http://www.epubli.de)

ISBN: 978-3-7418-9212-7

Ein Ratgeber aus der Reihe der Mira Salm Bücher

Die Mira Salm Buchreihe macht Frauen  
stark, gelassen, geliebt und glücklich

(aber natürlich dürfen auch Männer dieses Buch lesen)



# **Inhalt**

[Was ist Glück?](#)

[So sorgen Sie selbst für Ihr Glück](#)

[Lassen Sie los was Sie nicht glücklich macht](#)

[Programmieren Sie sich auf Glück](#)

[So bringen Sie Zufriedenheit in Ihr Leben](#)

[So bringen Sie Glück in Ihr Leben](#)

[Stellen Sie Ihr Lebensglück vor Ihre Pflichten](#)

[Leben Sie auf Ihre Art, egal was Andere denken](#)

[Lieben Sie! Sich selbst und Andere](#)

[Bauen Sie tiefe Beziehungen auf](#)

[Entwickeln Sie eine Vision für Ihr Leben](#)

[Pflegen Sie Ihre Gesundheit](#)

[Lernen und wachsen Sie und erfinden Sie sich neu](#)

[So bleiben Sie glücklich \(3 Glücksrituale für jeden Tag\)](#)

[Entwickeln Sie Dankbarkeit](#)

[Schenken Sie sich Glücksmomente](#)

[Teilen Sie Ihr Glück](#)

[Schlusswort](#)

[Anhang, Haftungsausschluss und Copyright](#)

*Wenn der Mensch nur wüsste,  
dass er sein Glück jederzeit selbst erschaffen kann,  
es würde weder Kriege noch Depressionen geben.*

Mira Salm



## **Was ist Glück?**

In Bhutan ist das Glück der Menschen oberstes Staatsziel. So erklärte der König Bhutans bereits in den 70er Jahren: "Das Bruttonationalglück ist wichtiger, als das Bruttoinlandprodukt."

Und auch wenn das Glück in unserem Land eher von jedem Einzelnen als vom Staat gesucht wird, und wir es vielleicht auch nicht immer so nennen, so ist doch auch für uns das Glücklich sein letztlich das wichtigste Ziel unseres Lebens.

Alles, was wir den lieben langen Tag tun ist letztendlich darauf ausgerichtet, uns glücklich oder glücklicher zu machen. Wir verdienen Geld, um unser Leben zu verbessern, wir dekorieren unsere Wohnung, arbeiten an unseren Beziehungen pflegen unsere Freundschaften und halten unseren Körper fit, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Alle diese Anstrengungen sollen dazu beitragen, unser Leben glücklicher und zufriedener zu machen. Und nachdem das unmittelbare Überleben in unserem Land für uns alle gesichert ist, haben wir das Streben nach dem Glück zu unserem Haupt-Job gemacht.

Aber obgleich wir alle jeden Tag danach streben, wissen wir oft trotzdem nicht genau, was Glück eigentlich wirklich ist und vor allem wissen wir oft nicht, wie wir es erreichen können. Wir sind uns in Anbetracht der zahlreichen Möglichkeiten nicht mehr sicher, was uns wirklich glücklich machen würde und haben bei unseren Entscheidungen stets die Befürchtung, etwas Schönes oder vielleicht sogar das große Glück zu verpassen.

Die Zahl der in Deutschland verschriebenen Antidepressiva steigt weiter an, obgleich wir doch so viel tun, um glücklich zu sein. Irgendetwas machen wir falsch. Wir suchen an den