

Manuel Picoco

GLÜCK

"EINFACH LERNEN"

WIE DU ES MIT EINFACHEN SCHRITTEN SCHAFFST,
DEINE NEGATIVEN GEDANKEN IN GLÜCK ZU
VERWANDELN

Manuel Picoco

GLÜCK

"EINFACH LERNEN"

WIE DU ES MIT EINFACHEN SCHRITTEN SCHAFFST,
DEINE NEGATIVEN GEDANKEN IN GLÜCK ZU
VERWANDELN

Manuel Picoco

GLÜCK „einfach lernen“

Wie Du es mit einfachen Schritten
schaffst, Deine negativen Gedanken in
Glück zu verwandeln

© 2019 Manuel Picoco

Umschlag, Illustration: Manuel Picoco

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback ISBN 978-3-7497-1557-2

Hardcover ISBN 978-3-7497-1558-9

e-Book ISBN 978-3-7497-1559-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Einleitung

Teil I Wie sieht Glück aus?

Warum solltest Du glücklich werden
Was ist Glück überhaupt
Zeige mir Deine Freunde und
ich sage Dir wer Du bist
Wer sind Deine Vorbilder?
Die richtige Strategie
Die Geschichte vom Fischer und vom Millionär

Teil II Der Weg zum Glück

Was kannst Du täglich tun, um
glücklich zu werden
Glückstagebuch
Das Geschenk für meine wichtigsten Menschen
Pass auf, was Du denkst
Fokus
Das Date mit Dir
Genieße
Aus klein wird groß
Lachen lernen
Ankern
Ich bin das Vorbild
Schau was passiert, wenn Du lachst
Was fühlst Du, wenn Du es tust?

Teil III Gesundheit und Glück.

Teil IV Glücklich sein lernen

Die konkreten Schritte

Übung Shaolin – wie sehr im hier und jetzt

Was braucht es, um einen Schritt weiter
zu kommen?

Übung: 10 Tage

Glücksaufgaben

Übung: Lachen

Musik

Termine setzen (Freunde treffen)

Übung: Dankbarkeit

Was sind meine daraus resultierenden Ziele?

Wie setze ich diese Ziele um?

Glücklich sein

Die Glücksformel

Ich bin glücklich

Einleitung

Das Thema oder der Zustand Glück beschäftigt die Menschen schon seit tausenden von Jahren. Es gibt viele Theorien dazu und viele Menschen die ihr halbes Leben damit verbracht haben, nach dem Glück zu suchen, oder diesem auf die „Schliche“ zu kommen. Jeder Mensch wünscht sich glücklich zu sein, ob gut oder böse. Ja selbst die bösen Menschen tun Dinge deshalb, weil sie meinen die vermeidlich böse Handlung macht sie glücklicher. Denke an den Bankräuber, er raubt die Bank ja nicht deshalb aus, weil er anderen Menschen was Böses will, sondern nur für sich selber extrem viel von dem Guten. Solche Rechnungen gehen aber in der realen Welt niemals auf. Egal ob du nun gläubig, spirituell oder an gar nichts in der Richtung glaubst, so wird einem doch ganz schnell bewusst, zumindest habe ich noch nie davon gehört, dass diese Menschen glücklich sind und sich das Universum oder das Karma an ihnen recht. Wir kennen alle diesen alten Spruch „wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.“ Ich bin fest davon überzeugt, ob es nun eine Kraft ist die das lenkt, oder unser Gehirn unterbewusst steuert, so bekommt man immer das, was man in diese Welt trägt. Tust Du Gutes, kommt es zurück, tust Du Böses...

Es wurden auch viele Bücher zu dem Thema „Glück“ geschrieben. Einige davon, sind auch meines Empfindens nach sehr, sehr gut. Mal wird sich mit diesem Thema wissenschaftlich, mal eher spirituell beschäftigt. Ich glaube, dass alles von dem richtig sein kann. Für jede Person gibt es

einen speziellen Weg oder eine Erfahrung, die uns erfüllter machen kann.

Mein Ansatz in diesem Buch ist es, meine Definition von Glück in klaren, einfachen Worten für eine breite Masse leicht verständlich zu machen. Du wirst hier von Kapitel zu Kapitel durch verschiedene Erkenntnisse und Übung geführt, mit denen Du es schaffst, bewusster zu werden. Du hinterfragst Dich selber und wirst merken, wie einfach doch vieles sein kann. So unterschiedlich wie wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Möglichkeiten die zu Deinem Glück führen können. Für jeden gibt es einen anderen Weg. Der Anspruch in diesem Buch ist es nicht, dass Du alle Aufgaben und Ansätze mit Leidenschaft erfüllst, sondern nur diese, die absolut zu Dir passen. Höre dazu einfach auf Dein Bauchgefühl. Wenn Du merkst, Dir macht eine Aufgabe Spaß, dann bleibe einfach dran und vertiefe sie. Es geht nicht darum, viel Wissen über Glück anzuhäufen. Das Ziel in diesem Buch, und das war auch der einzige Grund warum ich es geschrieben habe, ist, Dich glücklicher zu machen. Selbst wenn nur eine Aussage oder Aufgabe dazu führt, dass Du glücklicher wirst, habe ich alles erreicht, was ich mir wünsche!

Kann man glücklich sein lernen? Das sagt ja auch zumindest auch mein Versprechen in diesem Buch aus. Ich sage ganz klar ja. Ich habe versucht verschiedene Erkenntnisse aus Wissenschaft, Gehirnforschung und jahrtausendalter buddhistischer Weisheiten so zusammen zu tragen, dass sie sich für Dich in einfacher Weise anwenden lassen. Glück ist

eine Entscheidung, eine Entscheidung Deiner Einstellung und das wirst Du während des Lesens merken.

Nun wünsche ich Dir ganz viel Spaß beim Lesen und beim Ausprobieren und ich bin mir sicher, wenn Du am Ende dieses Buches angelangt bist, bist Du ein anderer, glücklicherer Mensch!

TEIL 1

Wie sieht Glück aus?

Warum solltest Du glücklich werden?

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit diesem Thema und ich dachte mir immer, warum schaffen es andere scheinbar einfach und bei mir ist es eher so, also würde ich an einem sonnigen Sommertag auf den Eiswagen warten und als er dann wirklich kommt, bin ich natürlich der Letzte in der Schlange. Wie sollte es dann auch anders sein, die Sorte dich ich möchte ist aus. Der für mich damals scheinbar Glückliche hätte sich dann einfach über eine andere Sorte gefreut. Aber ich war dann eher so, dass ich mich dazu entschieden habe, mich jetzt sofort darüber zu ärgern.

Erst vor kurzer Zeit habe ich wirklich gelernt, was es eigentlich dafür braucht, um glücklich zu sein. Für mich war es wichtig, alle diese Erfahrungen zu machen, um dann letztendlich die Lösung für mich zu finden.

Meine Kindheit war sehr glücklich. Kinder sehen die Welt noch mit ganz anderen Augen. Sie haben Träume, die sie aber dann meist irgendwann aus den Augen verlieren. So ist das mit dem Erwachsen werden.

So ging es mir auch. Ich würde sagen, mir ging es nie schlecht, aber Glück war etwas anderes. Ich machte eine Ausbildung in einem Beruf, weil... Man musste ja eine Ausbildung haben. Meine Eltern waren natürlich glücklich damit, aber ich geriet auf einen Weg, den ich so eigentlich gar nicht gehen wollte.