

Pierre Franckh

Heute ist ein
guter Tag, weil ...



südwest°

© 2010 by Südwest Verlag,
einem Unternehmen der
Verlagsgruppe Random House GmbH,
81673 München

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlags.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Projektleitung und Redaktion: Isabella Kortz
Textredaktion: Michaela Merten
Korrektorat: Susanne Schneider
Layout, Satz und Illustrationen: Atelier Lehmacher, Friedberg (Bay.)
Umschlaggestaltung: R. M. E. Eschlbeck / Kreuzer / Botzenhardt
Herstellung: Reinhard Soll

Druck und Bindung: Kösel GmbH & Co. KG
Printed in Germany
ISBN 978-3-517-08686-6
9817 2635 4453 6271

The page is decorated with various purple floral and vine motifs. At the top left, there is a cluster of stylized flowers. At the top right, a long, curved vine with several buds and small dots arches across the page. On the left side, a vertical vine with leaves and buds runs down the page. At the bottom, there are several individual floral elements, including a large flower on the right and several smaller buds and leaves scattered across the bottom edge.

Dieses Tagebuch gehört:

.....
Name

.....
Straße/Hausnummer

.....
Postleitzahl/Ort

.....
Telefon



Liebe Freundin, lieber Freund des Glücks,

dieses Büchlein kannst du zu deinem ganz persönlichen Glückstagebuch machen.

„Heute ist ein guter Tag, weil ...“ ist ein kleiner Turbo für deine Wunschenergie.

Führe einfach den Satz: „Heute ist ein guter Tag, weil ...“ zu Ende. Und beobachte, wie es dir dabei geht. Schon bald wirst du etwas sehr Erstaunliches bemerken.

**Je öfter du in dieses Tagebuch schreibst,
umso schneller wird sich die Fülle
in deinem Leben vermehren.**

Denn mit „Heute ist ein guter Tag, weil ...“ erreichen wir auf spielerische Art und Weise gleich mehrere Dinge gleichzeitig.

1. Wir vermehren das Gute in unserem Leben!

Mit diesem wundervollen täglichen Ritual beginnen wir die Dinge in unserem Leben zu betrachten, die gut laufen.

Dies ist für uns sehr wesentlich. Denn auf diese Weise lenken wir unser Augenmerk auf die wundervollen Ereignisse, die uns jeden Tag geschehen. Wir schenken ihnen Achtung und Anerkennung.

- a. Dadurch erkennen wir zum einen, dass unglaublich vieles in unserem Leben schon vollkommen in Ordnung ist. Wir werden uns bewusst, wie viel wir bisher als etwas Selbstverständliches hingenommen haben und wie viel Aufmerksamkeit wir dem wenigen schenken, das vielleicht noch nicht in Ordnung ist. Oft ist es nämlich so, dass von zehn Dingen acht wundervoll laufen, wir aber immer nur auf die wenigen negativen Punkte starren. Natürlich wird dann der Mangel an Bedeutung gewinnen und alles Wunderbare sich immer mehr verlieren. Betrachten wir nämlich immer nur das, was uns nicht behagt, wird uns irgendwann das ganze Leben nicht mehr behagen.

Der ständige Blick auf unseren Mangel verstellt uns den Blick auf unseren Reichtum.

Mithilfe dieses kleinen Büchleins wollen wir es anders machen.

„Heute ist ein guter Tag, weil ...“ hilft uns ziemlich schnell, einen Kreislauf der anderen Art in Gang zu setzen. Anstatt immer nur über unsere Probleme zu grübeln, erkennen wir plötzlich das Gute, das bereits in unserem Leben vorhanden ist.

- ▶ Beginne ab heute all die wundervollen Dinge in dein Glückstagebuch zu schreiben. Du wirst erstaunt sein, wie viel bereits in deinem Leben wundervoll läuft.
- ▶ Je öfter wir dieses Ritual machen, umso deutlicher erkennen wir die Dinge in unserem Leben, die uns zuarbeiten. Wir erkennen, dass das Leben bereits in vielen Bereichen im Fluss ist.

Und das ist sehr wesentlich, denn ...



b. **Durch unser Glückstagebuch
vermehrt sich das Wundervolle.**

Klingt vielleicht erstaunlich, ist aber schon lange wissenschaftliche Tatsache.

Eines der grundlegenden Gesetze der Physik besagt:

Gleiches zieht Gleiches an.

Durch „*Heute ist ein guter Tag, weil ...*“ vermehren wir also all die guten Dinge, die es bereits in unserem Leben gibt, weil wir ihnen noch mehr Energie zuführen. Unser Leben wird immer wundervoller, weil wir unser Bewusstsein auf das Schöne ausrichten.

Durch diese neue Betrachtungsweise – den Blick auf die Fülle in unserem Leben – ziehen wir noch mehr Fülle an. So einfach, so schnell, so effektiv.

Das Leben wird immer wundervoller, weil wir dem Wundervollen noch mehr Energie schenken und dadurch unsere eigene Schwingungsfrequenz erhöhen.

- ▶ Betrachte nur die Dinge, die in deinem Leben gut verlaufen.
- ▶ Lenke deine Aufmerksamkeit auf die täglichen Ereignisse, die dir auf eine positive Art und Weise begegnen.
- ▶ Schenke diesen alltäglichen Kleinigkeiten deine bewusste Wahrnehmung.
- ▶ Notiere sie in dein Glückstagebuch.

Durch eine zielgerichtete Betrachtungsweise sehen wir, dass vieles in unserem Leben bereits in Ordnung ist und Freude macht.



Eine zielgerichtete Betrachtungsweise vermehrt das Wundervolle in unserem Leben und durch das Gesetz der Anziehung tritt neues Wundervolles in unser Leben.

2. Wir erhöhen die eigene Schwingungsfrequenz!

Alles ist Energie. Auch unsere Gedanken sind pure Energie. Je höher und reiner diese Energie ist, desto wohler und glücklicher fühlen wir uns.

Das Wundervolle ist nun, dass wir die Frequenz dieser Energie beeinflussen können. Und zwar leichter, als wir denken.

Das ist ganz ähnlich wie beim Verstellen eines Senders im Radio. Wenn wir dort den Empfang verändern, verändert sich auch die Sendung.

Genauso machen wir es auch. Wir drehen ein bisschen an unserer eigenen Frequenz, indem wir bestimmen, welche Dinge wir empfangen wollen, also in unser System hereinlassen.

Aber wie machen wir das?

Wir können zum Beispiel unsere Schwingung erhöhen, indem wir an schöne Dinge denken, schöne Musik hören oder schöne Worte denken oder singen.

Allein das Singen der heiligen Silbe „Om“ oder das Wiederholen von positiven Affirmationssätzen hebt unsere gedankliche Schwingung in Bereiche, die wir bisher nicht kannten, und lässt damit auf der Ebene der äußeren Erscheinungswelt scheinbar Unerreichbares in unser Leben treten.

**Positive Gedanken haben
eine höhere Schwingung als negative.**

Positive Wünsche auszusenden ist ebenso ein Drehen am Sender. Wir werden wacher für die Dinge, die es bisher nicht in unserem Leben gab, die aber genauso im Angebot dort »draußen« herumschwirren.

Dieses Tagebuch ist eine Möglichkeit, die eigene Schwingung zu erhöhen. Durch das Notieren des Positiven in unserem Leben verändert sich unsere Eigenfrequenz, wodurch sich unsere Wahrnehmung und schließlich auch unsere bisherigen Überzeugungen verändern.

Dies ist sehr wesentlich, denn: Alles in unserem Leben realisiert sich nach unseren Überzeugungen. Von nun an realisieren sich die höher schwingenden Energien.

- ▶ Gewöhne dir an, täglich in dein Glückstagebuch zu schreiben,
- ▶ und beobachte, was sich alles in deinem Leben verändert.

Wenn wir die Frequenz unserer Schwingung beständig verändern, werden wir bald in unser kleines Büchlein schreiben: **„Heute ist ein guter Tag, weil ich bereits glücklich bin.“**



3. Wir vermehren das Glücksgefühl!

So vieles in unserem Leben läuft bereits gut ab.

Aber wie viel nehmen wir einfach so als selbstverständlich hin? Wir entwerten unser Leben und wundern uns, dass unser Leben oft so wertlos verläuft. Das erzeugt oftmals ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit.

„Heute ist ein guter Tag, weil ...“ hilft uns, ziemlich rasch wieder auf die Sonnenseite des Lebens zu kommen.



Wenn wir unseren Blick
nur auf die Dinge richten,
die bereits wundervoll sind,
dann üben wir uns
in unserer Glücksfähigkeit.

Befinden wir uns im Zustand von Glück – und sei es auch nur für wenige Augenblicke –, vermehren wir weiteres Glück in unserem Leben.

- ▶ Notiere dir in diesem Büchlein jeden schönen Augenblick, jede Begegnung, jeden Moment, jeden Gedanken, der deinen Weg begleitet.
- ▶ Du wirst erkennen, wie sehr du dich bereits in der Fülle befindest.
- ▶ Du wirst dich glücklicher fühlen, weil du merkst, dass man nicht viel dazu braucht, um glücklich zu sein.
- ▶ Durch deine neue Betrachtungsweise setzt du einen positiven Kreislauf in Gang.

Du schaltest einfach bewusst um, damit du dich in einem ständigen Strom von glücklichen Momenten befindest.

- ▶ Glück ist ansteckend.
- ▶ Lass dich von deinem eigenen Glück anstecken.
- ▶ Vermehre deine Glücksgefühle und hole dir dadurch neues Glück in dein Leben.
- ▶ Auch hier gilt das Grundgesetz:
„Gleiches zieht Gleiches an.“



4. Wir vermehren die eigene Anerkennung!

Schenke Anerkennung – dann wirst du Anerkennung erhalten.
Wir bekommen, was wir geben. Je mehr wir geben, desto mehr werden wir bekommen.

Jeder Mensch versucht, sein Bestes zu geben! Jeder. Du. Ich. Wir alle. Jeder von uns ringt um Bestätigung. Wir alle sehnen uns danach, geliebt, geachtet und respektiert zu werden.

Genauso wie wir selbst, so brauchen auch die Menschen in unserem Umfeld Anerkennung und respektvolle Achtung für das, was sie tun.

**Wenn wir den Respekt
für uns selbst verloren haben,
dann können wir auch keine Liebe
oder Freude für andere empfinden.**



Wollen wir also im Außen wieder Schönes und Wundervolles entdecken, sollten wir beginnen, uns wieder selbst anzunehmen und mit liebevollen Augen zu betrachten. Was jedoch nicht immer so leicht ist. Viel zu sehr haben wir uns daran gewöhnt, uns selbst zu bewerten und negativ zu verurteilen.

Sobald wir jedoch beginnen, unseren Blick wieder auf unsere lebenswerten Eigenschaften zu richten, können wir auch wieder die lebenswerten Eigenschaften in anderen erkennen und achten.

Denn auch hier kommt eines der wesentlichsten Grundgesetze der Natur zum Tragen.

**Wie innen, so außen,
wie außen, so innen.**



Was wir tief in uns denken, schlägt sich in unserem Äußeren wieder. All unsere inneren Überzeugungen zeigen sich unweigerlich in der sichtbaren Welt der Materie. Da sich also in unserer Außenwelt immer nur das befinden kann, was auch in unserer Innenwelt besteht, ist unser direktes Umfeld ein sehr gutes Ablesesystem dafür, welche Resonanzfelder wir zurzeit aufbauen. Das Gesetz der Resonanz wirkt aber nicht nur von innen nach außen, sondern ebenso gut von außen nach innen. Beides beeinflusst sich gegenseitig.

Was wir im Außen wahrnehmen, beeinflusst uns im Inneren.

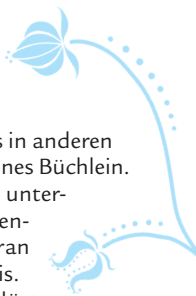
Entdecken wir in unseren Mitmenschen all die wundervollen liebenswerten Eigenschaften und schenken wir ihnen Anerkennung und respektvolle Achtung für das, was sie tun, dann werden wir sehr rasch auch all diese Eigenschaften in uns selbst erkennen und zum Leben erwecken.

Unser Leben beginnt wieder wertvoll zu werden. Wir erkennen den Reichtum um uns herum und tief in uns.

Wir beginnen, uns selbst zu lieben.

Gibt es ein größeres Geschenk, das wir uns machen können?

- ▶ Finde so oft du nur kannst etwas Gutes in anderen Menschen und notiere dir dies in dein kleines Büchlein.
- ▶ Erkenne, respektiere und achte die unterschiedliche Lebensweise deiner Mitmenschen und finde heraus, was gerade daran wundervoll ist. Notiere dir jede Erkenntnis.
- ▶ Notiere, welche Gefühle in dir ausgelöst werden, wenn du andere lobst.



- ▶ Versuche, nicht alles nach deinem eigenen Maßstab zu betrachten oder dein Umfeld dahin gehend manipulieren zu wollen.
- ▶ Lobe andere, erkenne ihre Sehnsucht, ihre Leistung, ihren unermüdlichen Kampf und sage ihnen, wie sehr du gerade dies wertschätzt – und dein Leben wird sich leichter anfühlen.

Wir alle haben das gleiche Ziel, nur unsere Wege dahin sind unterschiedlich.

Wenn wir beginnen, uns selbst zu lieben, werden wir unweigerlich die Liebe anderer empfangen dürfen.

Schenken wir Anerkennung, dann werden wir Anerkennung erhalten.



Notiere dir jeden Tag
einen Teil dieser Wahrnehmung
und dein Leben wird reicher
und vollständiger werden.

5. Wir vermehren die Dankbarkeit!

Es gibt noch einen wesentlichen Aspekt, wie unser kleines Glückstagebuch uns zu einem erfüllten Leben führen kann.

- ▶ Danke den Augenblicken, die schön waren.
- ▶ Danke den Menschen, die dich mit ihrem Lächeln berührt haben.
- ▶ Sei dankbar, wenn du Schönheit erblickst – sie ist überall.
- ▶ Danke für das Gespräch, das du führen durftest, für den Hinweis, den du heute bekommen hast, für den Blick der Anerkennung, für den unerwarteten Anruf, das wundervolle Essen ...

Es gibt unendlich viel,
für das wir dankbar
sein können.

Alles in unserem Leben
dient zu unserem Besten,
auch wenn wir es oft nicht
sofort wahrnehmen. Das Leben
beschert uns viele Möglichkeiten,
uns selbst zu erkennen und weiter-
zuentwickeln.

Manchmal erkennen wir das erst
Jahre später, manchmal sofort.
Danke auch für Erkenntnisse, die du
heute gewonnen hast.

**Dankbarkeit öffnet dein Herz für die Fülle,
die dich bereits umgibt.**

Dankbarkeit macht uns zu einer reinen Energiequelle.
Je klarer und reiner die Energie ist, desto schneller und
präziser können sich alle unsere Wünsche verwirkli-
chen.

Dankbarkeit lenkt unser Bewusstsein auf Lösungen,
damit sich alles zum Guten kehrt.

Dankbar zu sein ist eine der schönsten Charakter-
eigenschaften, die den Menschen mit seinem Potenzial,
sich selbst und andere zu lieben, verbindet.

**Wer dankbar ist, weiß,
dass das Leben lauter Wunder bereithält.**

Wenn wir von unserer Grundeinstellung her dankbar
sind, dann können negative Eigenschaften nur noch sel-
ten Platz in uns einnehmen. Denn dann ist nur
noch Wahrnehmung für die Fülle da.



- ▶ Je öfter wir in unserem Büchlein notieren, wofür wir dankbar sind, umso mehr werden wir künftig Möglichkeiten bekommen, Dankbarkeit zeigen zu dürfen.
- ▶ Dankbarkeit vermehrt die Fülle in unserem Leben, sie lässt die positive Energie in die richtige Richtung fließen.
- ▶ Finde so viele Momente wie möglich in deinem Leben, für die du dankbar sein darfst.
- ▶ Schreibe sooft du kannst in dein Büchlein: „Heute ist ein guter Tag, weil ich dankbar bin für ...“



6. Wir lassen uns immer wieder vom Glücksgefühl anstecken!

Schon nach kurzer Zeit werden wir mit diesem kleinen Büchlein eine Quelle haben, die wahre Wunder bewirkt.

Dieses Büchlein ist nun DEIN ganz persönliches Schatzkästchen! Es erzählt dir von nun an deine ganz persönliche Erfolgsstory ...

Und das ist ungeheuer wichtig für deine weitere Entwicklung. Denn wenn du nun beginnst, das Geschriebene durchzulesen, verändert sich dein Bewusstsein und damit deine Wahrnehmung.

Die Gehirnforschung hat nämlich eine sehr interessante Entdeckung gemacht. Sie hat herausgefunden, dass bereits die bloße Erinnerung an Glücksmomente, gleichgültig wie lange sie zurückliegen, vom Gehirn als genauso tief und intensiv empfunden werden, als würden wir sie real erleben.

Das Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen Realität und Fantasie. Für das Gehirn ist die bloße Erinnerung bereits real und es schüttet daher erneut – wie da-

mals – Endorphine und Glückshormone aus. Es überschüttet uns also durch das Lesen unseres Glückstagebuches mit Glück bringenden Hormonen. Wir können also de facto durch das bloße Lesen unserer Aufzeichnungen wieder an vergangene Glücksmomente anknüpfen und allein dadurch neue Gefühle von Glück und Erfolg erzeugen.

So einfach, so schnell, so effektiv.

Gefühle sind flüchtig, sie lassen sich nicht unbegrenzt halten. Deswegen benötigen sie ständig neue Impulse. Genau hier hilft dir dein Glückstagebuch: Denn alle notierten Momente rufen erneut Bilder einer erfüllten, glücklichen Vergangenheit hervor.

Das Lesen unseres eigenen Glückstagebuches greift also wesentlich tiefer, als wir überhaupt ahnen.

► Gewöhne es dir an, immer wieder in deinem kleinen Glückstagebuch zu lesen.

Das Wundervolle beim Lesen
dieses Glückstagebuches ist,
dass es uns dabei hilft,
unser eigenes Leben
glücklicher zu verbringen.






Was ist Glück?

Die eigene Wahrnehmung für das eigene Glück zu schärfen, das ist der Sinn dieses Büchleins.

Vielleicht bist du ja bereits glücklich und es ist nur im Alltagsgeschehen untergegangen. Unser Blick für das Glück wird durch viele, mittlerweile überholte Überzeugungen und auch Ansprüche verschleiert, die wir an uns und andere haben.

Oftmals glauben wir, Dinge tun zu müssen, zu denen wir verpflichtet sind, die uns belasten, anstatt die Freude in jeglicher Art von Tätigkeit zu suchen. Oder aber wir blockieren uns selbst durch viele verschiedene Selbstverhinderungsprogramme, von denen wir meist nicht einmal wissen, wo sie herkommen ...

Der Hang zum Perfektionismus ist zum Beispiel so ein Programm. Durch ihn sind und bleiben wir gefangen in einem Bewertungssystem, das uns dazu bringt, ununterbrochen alles zu kritisieren, zu klassifizieren und zu vergleichen. Nichts genügt unserem wählerischen Blick und nichts kann unserem Vergleich standhalten. Wir meckern an uns und am Partner herum, am Berufsalltag, an unseren Freunden und bemerken nicht, dass unsere Stimmung immer weiter sinkt, weil wir sie uns selbst „vergiften“. Am Abend sind wir vom alltäglichen Kleinkampf des Tages erschöpft und fühlen uns zu allem Überfluss auch noch vom



Leben benachteiligt, denn „die anderen“ sind ja scheinbar bereits da, wo wir selbst angeblich nie hinkommen können. Dabei brauchen wir nur den Blickwinkel zu verändern!

Wie kommen wir aus diesem negativen Kreislauf heraus?

Dieses Glückstagebuch „*Heute ist ein guter Tag, weil ...*“ wird dir dabei behilflich sein.

Du kannst mit diesem Büchlein den größtmöglichen Nutzen für dich selbst gewinnen, wenn du dich darauf einlässt und ganz aktiv damit arbeitest. Schreibe jeden Tag deine ganz persönlichen Glücksmomente hinein, alles, was dir gefällt, was du als schön empfindest, was dich lächeln lässt, was dich beruhigt oder dich sicher macht. Jede Kleinigkeit ist ein wundervoller Anlass, notiert zu werden.

Werde ein/e „Glücksmomente-Sammler/in“.

Tipps und Anregungen

In diesem Büchlein findest du viele Tipps und Anregungen, wie du deinen Fokus auf die Dinge lenken kannst, die wirklich wichtig sind in deinem Leben. Sie werden dir helfen, dich zu definieren und klare Gedanken zu fassen, aber auch zum Nachdenken anregen.

Jeden Monat ...

... bekommst du auf den jeweiligen Innenseiten einen ganz konkreten Impuls, wie du deine Einstellung aktiv ändern kannst.

Jede Woche ...

... wird dir ein kleiner Schmetterling mit Impulsen, Anregungen und Fragen begegnen. Nimm diese Impulse auf und setze sie gleich in die Tat um.



Wenn du z. B. lange nicht mehr tanzen warst und du eigentlich sehr gerne tanzt, dann tue es! Mach einen Termin mit dir selbst. Nimm die Gelegenheit wahr, etwas Neues zu erleben, neue Ideen zu bekommen, dich wieder inspirieren zu lassen.

So nutzt du dein ganz persönliches Glückstagebuch

► Wenn du dir jeden Tag notierst, was dir Schönes, Witziges, Berührendes an diesem Tag begegnet ist, dann verbindest du dich mit der Fülle, die dich umgibt, und dir wird bewusst, dass du in vielen Bereichen deines Lebens bereits glücklich bist – du hast es bis jetzt nur noch nicht gesehen.

► Mache aus dem Schreiben in dieses Büchlein ein kleines, tägliches Ritual.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und lass alles, was dir an diesem Tag begegnet ist, vor deinem geistigen Auge Revue passieren.

► Durchlaufe den Tag in Gedanken noch einmal und erinnere dich an die schönen Augenblicke, die deinem Herzen Freude bereitet haben. Notiere sie alle in diesem Büchlein.

► Vielleicht machst du eine Kerze an oder beduftest deinen Raum, vielleicht machst du schöne Musik an und lässt dich ganz entspannt auf die wundervollen Erlebnisse ein. Auf diese Weise verabschiedest du ganz unbewusst die unangenehmen Erlebnisse aus deinem Leben, da sie immer mehr an Energie verlieren.

► Du kannst das Büchlein auch immer bei dir tragen und dir die Momente gleich notieren, kurz nachdem du sie wahrgenommen hast – und am Abend als kleines „Gute-Nacht-Ritual“ durchlesen.



▶ Wichtig ist, dass du dir bewusst bist, dass deine eigene Wahrnehmung und deine ganz persönliche Meinung über die Dinge dich zu einem glücklichen oder unglücklichen Menschen machen können.

▶ Erhöhe deine eigene Schwingung. Durch das Notieren des Wundervollen in deinem Leben verändert sich deine Eigenfrequenz, dadurch verändern sich auch deine Wahrnehmung und schließlich auch deine bisherigen Überzeugungen. Auf diese Weise realisieren sich von nun an die höher schwingenden Energien in deinem Leben.

▶ Danke den Augenblicken, die schön waren. Dankbarkeit öffnet dein Herz für die Fülle, die dich bereits umgibt, und schenkt dir künftig weitere Möglichkeiten, Dankbarkeit zeigen zu dürfen.

▶ Schenke Anerkennung! Dann wirst du Anerkennung erhalten. Finde sooft du nur kannst etwas Gutes in anderen Menschen und notiere dir dies in dein kleines Büchlein – und dein Leben wird reicher und vollständiger werden.

▶ Lese so oft wie möglich in deinem Glückstagebuch. Deine eigenen Eintragungen erzählen dir von nun an deine ganz persönliche Erfolgsstory. Verbinde dich mit deinem vergangenen Glück. Dadurch entsteht neues Glück in deinem Leben.

▶ Nimm die Impulse in diesem Büchlein auf und setze sie um. Du kannst diese Impulse auch an deine Familie und Freunde weitergeben. So können wesentliche Gespräche entstehen, die hervorbringen, was dir wirklich wichtig ist im Leben.



► Beginne jetzt damit! Lass keinen Tag vergehen, ohne dass du deine ganz persönliche „Glücksinsel“ besuchst und in dieses Büchlein schreibst.

► Wenn du jeden Tag das Positive begrüßt und notierst und das Negative aus deinem Leben entlässt, dann hast du einen sehr wichtigen Entwicklungsschritt für dein Glücklichein verstanden: Harmonie im Denken erschafft Harmonie im Fühlen und Erleben. Du wirst dein seelisches Gleichgewicht finden und auch halten können.



Glücklichsein kann man lernen!

Das Tor zum Glück können uns nur zwei Dinge verschließen: Ungeduld und Bequemlichkeit. Wir können unsere Glücksfähigkeit nur durch Wiederholung trainieren. Sei geduldig mit dir selbst! Sich selbst zu einem glücklichen Menschen zu machen, braucht weniger Zeit, als man denkt – man muss aber immer dranbleiben!

Die gleiche Energie, die man bis jetzt zum Meckern und Herabsetzen anderer Leute gebraucht hat, setzt man jetzt für die bewusste Wahrnehmung von Schönheit, Fülle und Freude ein.

Niemand anderer als wir selbst ist für unser Glück verantwortlich. Glück fällt einem nicht „zufällig“ in den Schoß. Es kann uns auch kein anderer Mensch glücklich „machen“, wir können nur glücklich „sein“!

Dann wird alles, was uns im Außen begegnet, Spiegelbild unseres eigenen Glückes sein.

Es gibt äußerlich betrachtet nichts zu „*tun*“ – außer einen kontinuierlichen Strom an positiven Gedanken, Worten und daraus resultierenden Taten zu erschaffen. Und dieser Schöpfer bist du selbst!

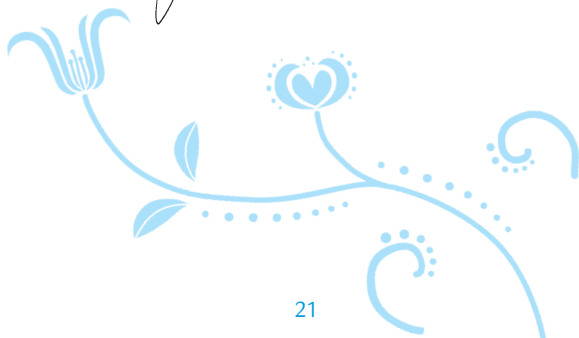
Wenn du regelmäßig in dieses Büchlein schreibst, wirst du viele positive Veränderungen erleben. Dir werden Lösungsmöglichkeiten einfallen, auf die du sonst nicht gekommen wärst.


Darüber hinaus wird sich auch die Sichtweise auf dein Zuhause, deine Freunde und deine Beziehung nachhaltig verbessern.

Du wirst dich glücklicher, sicherer und geliebter fühlen. Nimm dich selbst an die Hand und gehe Schritt für Schritt den Weg zu einem glücklicheren Leben!

**Mögen alle deine wahren Herzenswünsche
in Erfüllung gehen!**

Dein







Ich bin glücklich, weil ...
... ich Zeit für mich habe.

Zeit nur für sich selbst zu haben, ist ein wunderbarer Luxus. Die „Zeit“ gibt es genau genommen nicht – es gibt nur die Einteilung der Zeit in Einheiten. Diese Einheiten wurden einmal festgelegt und wir haben sie einfach für uns übernommen, ohne uns selbst zu fragen, ob es uns gut dabei geht oder nicht. Ob wir es schaffen, in dieser Zeiteinteilung glücklich zu sein oder nicht. Die Zeit „rast“ angeblich vorbei – dabei sind es nur wir selbst, die unserer eigenen Einteilung hinterherrennen. Na-

türlich haben wir etwas zu tun, eine Arbeit, die wir verrichten müssen – aber jenseits dieser Arbeit: Wie sieht da die Zeiteinteilung aus? Ist sie wieder fremdbestimmt?

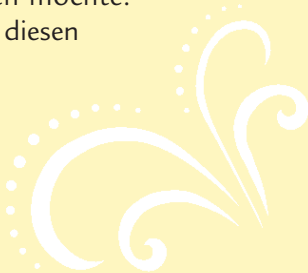




Gibt es wieder „Zwänge“, denen du dich „unterwerfen“ musst? Oder kannst du dich frei entscheiden, was du machen möchtest? Ab jetzt entscheidest du dich einfach für Folgendes:

Mach einen Termin mit dir selbst: Einen „Zeit für mich-Termin“! Das ist die Zeit, in der du nur deinen Wünschen und Interessen folgst. Das ist die Zeit, in der du nur auf dich hörst und die ihre ganz eigene Qualität hat, weil sie dir alleine gehört. Tu etwas, was du schon immer machen wolltest, z. B. eine Sprache lernen, Tanzstunden oder Gesangsunterricht nehmen, Gedichte schreiben, was auch immer in dir entstehen möchte:

JETZT hast du die Zeit, diesen Dingen nachzugehen. Pro Tag nur 30 Minuten für dich selbst, das ist machbar!





Pierre Franckh

Heute ist ein guter Tag, weil ...

Mein Glücks-Tagebuch

Gebundenes Buch, Leinen, 192 Seiten, 9,0x14,4

ISBN: 978-3-517-08686-6

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2010

Viel Glück mit Franckh

Dieses Glücks-Tagebuch lenkt das Augenmerk bewusst auf die schönen Ereignisse eines jeden Tages und hilft dabei, einen positiven Kreislauf in Gang zu setzen. Denn wer dem Guten in seinem Leben mehr Aufmerksamkeit schenkt, der zieht das Glück an! Daher lohnt es sich, in diesem farbig illustrierten Tagebuch die erlebten Momente des Glücks zu notieren, um all das Gute und Schöne festzuhalten, das uns geboten wird.

 [Der Titel im Katalog](#)