
DEIN WEG
zum GLÜCK

HEIKO SALZMANN



14 Fragen, die dein Leben verändern können

Was macht Dich glücklich? Was musst du tun um glücklich zu sein? Was brauchst du um glücklich zu sein?

Brauchst du einen Lottogewinn, Partner, Reisen, deinen Traumkörper oder ein Designer-Outfit?

Hier möchte ich dir Ideen vorstellen, um dich wach zu rütteln, damit du begreifst, um was es wirklich geht. Dein Wegbegleiter, damit du glücklicher werden und das Glück auch genießen kannst.

Denn...

...der Weg ist das Ziel!

- Genieße jeden Moment bis zum Erreichen deines Ziels, denn du hast ihn jeweils nur ein **einziges Mal!**
- Was wäre, wenn **jeder** Moment genau so **richtig** ist, wie er ist?

Du hast das sicherlich schon einmal gehört oder selber gesagt, wenn ein Freund von dir in eine Situation gerät, die ihm ausweglos scheint, die du persönlich aber gar nicht so schlimm siehst, wie er.

Das liegt daran, dass du durch eine andere „Brille“ und somit aus einer anderen Perspektive auf die Erfahrung blickst. Gibt es dann wirklich schlechte und gute Momente? Oder sind sie einfach so wie sie sind? Und du schreibst den Ereignissen letztlich die Bedeutung zu, wie du es durch deine Programmierung, Glaubenssätze und Erziehung gelernt hast.

Wenn wir die Bedeutung bestimmen, heißt das aber auch, dass es möglich ist, diese zu verändern.

Ich werde dir nun **einfache, aber tiefgreifende Fragen** mit auf den Weg geben...



14 Fragen, die dein Leben verändern können:

- Was will ich wirklich im Leben?
- Warum will ich gewisse Dinge unbedingt erreichen? Geht es mir nur um das Ergebnis, wenn ich es erreicht habe?
- Habe ich ein Wenn – Dann Glück?
Wenn ich mehr Geld habe, den Traumkörper, den Traumpartner,
Dann....
- Will ich wirklich alle Momente für einen Moment, der so toll zu sein scheint und alle anderen in den Schatten stellt, opfern?
- Welches Gefühl erhoffe ich mir, wenn ich erfolgreich war?
Anerkennung, Stolz, Liebe, Zuneigung oder Respekt von Anderen?
- **dann stell dir bitte vor, du hast dein Ziel erreicht:** die Beförderung bekommen, den Traumpartner gefunden... wie fühlt es sich an? - Da ist dieser kurze Moment, wo alles richtig ist. Und dann...?
- Dann kommt das nächste Wenn-Dann!!!
- Will ich wirklich all die schönen Momente, jeden Schritt den ich weiterkomme, nicht genießen?
- Warum macht es mich so sicher, dass ich dann endlich zufrieden bin, wenn ich habe was ich will?
- Ist dieses Gefühl etwas, dass ich nur im Außen finden kann?
- Kann ich dieses Gefühl nicht auch selbst erzeugen? Warum denn eigentlich nicht?
- Warum kann ich jetzt glücklich sein?
- Was kann ich heute tun, um heute glücklicher zu sein/werden?
- Für was kann ich jetzt dankbar in meinem Leben sein?



WICHTIG: Setze eine andere „Brille“ auf! Wähle Erfahrungen, welche du mit positiven Assoziationen verknüpfst! Denn: wenn du deine **Gedanken** änderst und damit deine Glaubenssätze positiv beeinflusst, werden sich auch deine Gefühle grundlegend ändern und dein Leben zunehmend glücklicher.

Stell dir folgende Situationen vor:

- a) Du läufst auf der Straße und denkst gerade an das unangenehme Gespräch mit deinem Chef, das du gestern geführt hast, während du angerempelt wirst...
- b) Du läufst auf der Straße und denkst gerade an deinen letzten Urlaub am Meer mit Sonne und deinem Partner, während du angerempelt wirst...

-> Verändert sich deine **Reaktion**?



Wenn du noch mehr über Glück wissen willst und wirklich eine grundlegende Transformation in deinem Leben erfahren willst, dann abonniere doch meinen **Newsletter**, damit du keine **Inhalte** mehr verpasst.

[Melde Dich jetzt an!](#)

Stay Happy ☺

Dein Heiko



Für weitere Fragen schreibe mir doch einfach. Dazu erreichst du mich unter

info@heikosalzmann.de

Veröffentlicht von:

<https://www.heikosalzmann.de>

© 2021 Heiko Salzmann

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses eBook und keines seiner Teile darf ohne Genehmigung des Autors vervielfältigt oder weitergegeben werden. Auch einzelne Textpassagen dürfen ohne Genehmigung nicht veröffentlicht werden.