

discipline.
society



WIE MAN EIN ERFÜLLTES, GLÜCKLICHES LEBEN LEBT!

Das Manifest des Lebens

Janik Neese

Einleitung: Was wahres Glück wirklich ist

**JEDER MENSCH WILL GLÜCKLICH
SEIN. DOCH DIE MEISTEN
SUCHEN ES AN DEN FALSCHEN
ORTEN: IM GELD, IM ERFOLG, IN
ÄUSSEREN BESTÄTIGUNGEN.
WAHRES GLÜCK IST NICHT
ETWAS, DAS MAN „BEKOMMT“ –
ES IST ETWAS, DAS MAN
ERSCHAFFT.**

**EIN ERFÜLLTES LEBEN IST NICHT
NUR VOLLER GLÜCKSMOMENTE,
SONDERN VOLLER BEDEUTUNG,
WACHSTUM UND ECHTER
VERBINDUNGEN. DIESES
MANIFEST ZEIGT DIR, WIE DU
DEIN LEBEN SO GESTALTEST,
DASS DU NICHT NUR
ERFOLGREICH, SONDERN TIEF
ERFÜLLT BIST.**

1. Die Wahrheit über Glück: Es liegt in dir

**GLÜCK IST KEIN ZIEL – ES IST EINE
ART ZU LEBEN.**

VIELE MENSCHEN DENKEN:

- **„WENN ICH MEHR GELD HABE,
DANN BIN ICH GLÜCKLICH.“**
- **„WENN ICH MEINEN
TRAUMKÖRPER HABE, DANN BIN
ICH GLÜCKLICH.“**
- **„WENN ICH DEN PERFEKTEN
PARTNER FINDE, DANN BIN ICH
GLÜCKLICH.“**

**DOCH GLÜCK FUNKTIONIERT
ANDERS. ES KOMMT NICHT VON
AUSSEN – ES ENTSTEHT IN DIR,
DURCH DEINE EINSTELLUNG, DEINE
HANDLUNGEN UND DEINE TÄGLICHE
LEBENSWEISE.**

**LEKTION: HÖRE AUF, GLÜCK IM
AUSSEN ZU SUCHEN. BEGINNE, ES
IN DIR ZU KULTIVIEREN.**

2. Radikale Eigenverantwortung: Dein Glück liegt in deiner Hand

**DU BIST DER SCHÖPFER DEINES
EIGENEN GLÜCKS. KEIN PARTNER,
KEIN JOB, KEINE ÄUSSERE
SITUATION KANN DICH LANGFRISTIG
GLÜCKLICH MACHEN – DAS KANNST
NUR DU SELBST.**

**WIE DU RADIKALE
EIGENVERANTWORTUNG
ÜBERNIMMST:**

**✓ HÖRE AUF ZU WARTEN –
ERSCHAFFE DEIN GLÜCK SELBST.**

**✓ HÖRE AUF, ANDEREN DIE SCHULD
FÜR DEINE UNZUFRIEDENHEIT ZU
GEBEN.**

**✓ ÜBERNIMM DIE VOLLE
KONTROLLE ÜBER DEINE GEDANKEN
UND EMOTIONEN.**

**LEKTION: DEIN GLÜCK IST DEINE
VERANTWORTUNG – NIEMAND WIRD
ES DIR GEBEN.**

3. Die Kunst der Dankbarkeit: Glück beginnt mit dem, was du schon hast

DIE MEISTEN MENSCHEN LEBEN IN EINEM MANGELDENKEN. SIE SEHEN NUR, WAS FEHLT, STATT ZU SCHÄTZEN, WAS BEREITS DA IST. DOCH WAHRES GLÜCK BEGINNT MIT DANKBARKEIT.

TÄGLICHE DANKBARKEITS-PRAXIS:

✓ SCHREIBE JEDEN TAG 3 DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST.

✓ FOKUSSIERE DICH BEWUSST AUF DIE POSITIVEN DINGE IN DEINEM LEBEN.

✓ TRAINIERE DEINEN GEIST, DAS GUTE IN ALLEM ZU SEHEN – SELBST IN HERAUSFORDERUNGEN.

LEKTION: WER NICHT DANKBAR FÜR DAS IST, WAS ER HAT, WIRD NIE GLÜCKLICH MIT DEM SEIN, WAS ER BEKOMMT.

4. Wachstum: Glück kommt von Fortschritt

**STILLSTAND TÖTET GLÜCK.
MENSCHEN SIND AM
GLÜCKLICHSTEN, WENN SIE
WACHSEN – MENTAL, EMOTIONAL,
KÖRPERLICH UND SPIRITUELL.**

**WIE DU WACHSTUM IN DEIN LEBEN
INTEGRIERST:**

- ✓ SETZE DIR GROSSE,
INSPIRIERENDE ZIELE.**
- ✓ LERNE TÄGLICH ETWAS NEUES.**
- ✓ STELLE DICH
HERAUSFORDERUNGEN – SIE
MACHEN DICH STÄRKER UND
GLÜCKLICHER.**

**LEKTION: GLÜCK IST NICHT DAS
ENDERGEBNIS – ES IST DER
PROZESS DES WACHSENS.**

5. Sinn und Erfüllung: Warum du morgens aufstehen solltest

**GLÜCK IST KURZFRISTIG.
ERFÜLLUNG IST LANGFRISTIG. EIN
WIRKLICH GLÜCKLICHES LEBEN
ENTSTEHT, WENN DU EINE TIEFERE
BEDEUTUNG IN DEINEM TUN
FINDEST.**

**FRAGEN, DIE DIR HELFEN, DEINE
ERFÜLLUNG ZU FINDEN:**

- WAS BEGEISTERT MICH SO SEHR,
DASS ICH ES AUCH OHNE
BEZAHLUNG TUN WÜRDEN?**
- WORIN BIN ICH GUT, DAS
ANDEREN MENSCHEN HILFT?**
- WIE KANN ICH MIT MEINEN
FÄHIGKEITEN EINEN
UNTERSCHIED MACHEN?**

**LEKTION: EIN ERFÜLLTES LEBEN
ENTSTEHT, WENN DU EINE AUFGABE
FINDEST, DIE GRÖßER IST ALS DU
SELBST.**

6. Wahre Beziehungen: Glück kommt von echten Verbindungen

MENSCHEN SIND SOZIALE WESEN. WAHRE ERFÜLLUNG KOMMT NICHT VON MATERIELLEM ERFOLG, SONDERN VON TIEFEN, AUTHENTISCHEN BEZIEHUNGEN.

WIE DU ERFÜLLENDE BEZIEHUNGEN ERSCHAFFST:

✓ SEI ZU 100 % PRÄSENT, WENN DU MIT MENSCHEN ZUSAMMEN BIST.

✓ UMGIB DICH MIT POSITIVEN, INSPIRIERENDEN MENSCHEN.

✓ SEI GROSSZÜGIG MIT LIEBE, AUFMERKSAMKEIT UND WERTSCHÄTZUNG.

LEKTION: WAHRES GLÜCK WÄCHST DURCH GETEILTE MOMENTE MIT MENSCHEN, DIE DIR WICHTIG SIND.

7. Der Körper als Fundament: Ein gesunder Körper bringt ein glückliches Leben

**DU KANNST NICHT WIRKLICH
GLÜCKLICH SEIN, WENN DEIN
KÖRPER LEIDET. EIN GESUNDER
KÖRPER GIBT DIR ENERGIE,
KLARHEIT UND LEBENSFREUDE.**

**GRUNDREGELN FÜR EINEN
GLÜCKLICHEN KÖRPER:**

**✓ BEWEGE DICH TÄGLICH – DEIN
KÖRPER IST FÜR BEWEGUNG
GEMACHT.**

**✓ ERNÄHRE DICH SO, DASS DU
DICH STARK UND VITAL FÜHLST.**

**✓ SCHLAFE AUSREICHEND –
ERHOLUNG IST ESSENZIELL FÜR
DEIN WOHLBEFINDEN.**

**LEKTION: EIN GESUNDER KÖRPER
IST DIE BASIS FÜR EIN
GLÜCKLICHES LEBEN.**

8. Der richtige Umgang mit Emotionen: Meistere dein Inneres

GLÜCK BEDEUTET NICHT, DASS DU NIE NEGATIVE EMOTIONEN HAST – SONDERN DASS DU LERNST, MIT IHNEN UMZUGEHEN.

WIE DU DEINE EMOTIONEN MEISTERST:

✓ AKZEPTIERE ALLE EMOTIONEN – AUCH DIE UNANGENEHMEN.

✓ VERSTEHE, DASS EMOTIONEN BOTSCHAFTEN SIND, DIE DIR ETWAS SAGEN WOLLEN.

✓ TRAINIERE ACHTSAMKEIT, UM DEINE GEDANKEN BEWUSST ZU STEUERN.

LEKTION: GLÜCK BEDEUTET NICHT, KEINE NEGATIVEN GEFÜHLE ZU HABEN – SONDERN ZU LERNEN, WIE MAN MIT IHNEN UMGEHT.

9. Zeit richtig nutzen: Weniger Stress, mehr Erfüllung

**VIELE MENSCHEN HETZEN DURCH
IHR LEBEN, OHNE ES WIRKLICH ZU
GENIESSEN. EIN ERFÜLLTES LEBEN
BEDEUTET, BEWUSST ZU LEBEN.**

**WIE DU DEINE ZEIT BEWUSSTER
NUTZT:**

**✓ SETZE KLARE PRIORITÄTEN –
NICHT ALLES IST GLEICH WICHTIG.**

**✓ VERMEIDE ABLENKUNGEN, DIE
DIR KEINE ECHTE ERFÜLLUNG
BRINGEN.**

**✓ PLANE BEWUSST ZEIT FÜR
FREUDE, ENTSPANNUNG UND
ERLEBNISSE EIN.**

**LEKTION: GLÜCK KOMMT NICHT VON
EINEM VOLLEN KALENDER –
SONDERN VON BEWUSST GELEBTEN
MOMENTEN.**

10. Freiheit: Lebe nach deinen eigenen Regeln

**EIN ERFÜLLTES LEBEN BEDEUTET,
NACH DEN EIGENEN WERTEN ZU
LEBEN, STATT NACH DEN
ERWARTUNGEN ANDERER.**

**WIE DU WAHRE FREIHEIT
ERSCHAFFST:**

- ✓ FRAGE DICH: „LEBE ICH DAS
LEBEN, DAS ICH WIRKLICH WILL?“**
- ✓ TRIFF MUTIGE ENTSCHEIDUNGEN
FÜR DEIN EIGENES GLÜCK.**
- ✓ LASSE LOS, WAS NICHT MEHR ZU
DIR PASST – AUCH MENSCHEN UND
GEWOHNHEITEN.**

**LEKTION: WAHRE ERFÜLLUNG
KOMMT, WENN DU DEIN LEBEN NACH
DEINEN EIGENEN REGELN
GESTALTEST.**

Fazit: Dein glückliches, erfülltes Leben beginnt jetzt

GLÜCK UND ERFÜLLUNG SIND KEINE ZUFÄLLE – SIE SIND DAS ERGEBNIS BEWUSSTER ENTSCHEIDUNGEN.

DIE LETZTEN SCHRITTE:

- 1. ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DEIN GLÜCK.**
- 2. SEI DANKBAR FÜR DAS, WAS DU HAST, WÄHREND DU AUF DAS HINARBEITEST, WAS DU WILLST.**
- 3. WACHSE JEDEN TAG, FINDE SINN IN DEINEM TUN UND UMGIB DICH MIT DEN RICHTIGEN MENSCHEN.**
- 4. LEBE BEWUSST, MIT FREUDE UND NACH DEINEN EIGENEN REGELN.**

DAS LEBEN IST EIN GESCHENK. ABER NUR, WENN DU ES VOLL AUSKOSTEST.

ALSO FANG AN – HEUTE, JETZT, IN DIESEM MOMENT.