



Glücklichsein kann man trainieren.

Ja, auch Sie können mehr glückliche
Gefühle erleben als unglückliche

„Der Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein.

Glück ist jedoch kein Geschenk, sondern eine Kunst, die jeder einzelne in seinem Inneren kultivieren muss.

*Bei Problemen steigt schnell Wut auf. Wenn man zulässt, dass sich die Wut einnistet,
macht einen das krank und ruft Hass hervor. Wichtig ist die Herausbildung positiver Gefühle.*

Alle reden davon, die Welt zu verändern, aber niemand möchte bei sich selbst beginnen.“

Dalai Lama

Beginnen Sie bei sich selbst, trainieren Sie glücklich sein. Im Moment können Sie sich noch nicht vorstellen wie das geht. Sprechen Sie mich an, wenn Niedergeschlagenheitsgefühle oder Wut Sie begleiten oder wenn folgende oder ähnliche Gedanken auch die Ihren sind:

- *Das Gras woanders ist immer grüner. – **Allen anderen geht es besser.***
- *Das Glas ist halbleer. – **Wenn zuerst das Negative auffällt.***
- *Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben. – **Wenn Freude unterdrückt wird.***

Wir trainieren mit den neuesten Kenntnissen der Gehirnforschung, moderner Hypnose und hypnosystemischer Kommunikation das Zulassen von mehr glücklichen Gedanken. Sie werden selbstbewusster und haben mehr Ausstrahlung.

Ihre Christine Althen