

# BUCHEMPFEHLUNG



Dieser „Kleine Kurs in Lebensfreude“ möchte dich dabei unterstützen, die Herausforderungen deines Lebens großartig zu meistern. Er ermuntert dich, an dich zu glauben, dir zu vertrauen, deine Fähigkeiten umzusetzen und deine Chance zu nutzen. Er möchte dich inspirieren, dein Leben neugierig zu hinterfragen und zu erobern, um deine Lebensqualität in jeder Hinsicht zu steigern.

Du kannst vielleicht nicht alles erreichen, was du möchtest, aber doch viel mehr, als du dir zutraust. Deine Wünsche und Sehnsüchte sind ein begeisterter Kompass, der dir den Weg weißt. Und ebenso kann dieses Buch ein hilfreicher Gefährte sein.

Mit Übungen aus dem mentalen Bereich.

Einfach in der Umsetzung und genial in der Wirkung.



## DAS LEBEN DARF SPASS MACHEN!

INHALT:

**Du bist es Wert, in jeder Hinsicht glücklich, gesund und erfolgreich zu sein!**

Für jede Sehnsucht, die dich begleitet, für jeden Traum, den du immer wieder träumst, Wünsche, die dich schon ewig begeistern, für all das hast du auch die entsprechenden Fähigkeiten mitbekommen sie zu verwirklichen!

Also gib dich erst zufrieden, wenn deine Sehnsucht lächelt!

Pflege deinen Traum, bis er dir begeistert applaudiert.

Übe dein Talent, bis du es geworden bist.

Versuche es nicht, tu es!

Entscheide dich **FÜR deine Gesundheit**

statt GEGEN die Krankheit.

**FÜR Lösungen** statt GEGEN die Probleme.

**FÜR die Fülle** statt gegen den Mangel.

**FÜR die Liebe** statt gegen die Einsamkeit.

Und Schenke der Welt ein Lächeln,

denn dann lächelt die Welt lächelt zurück!

Tausche deine holprige Morgenlaune gegen 20% Übermut.  
Mach deinem Körper ein Kompliment, anstatt ihm den Bierbauch  
oder die Zellulitis vorzuwerfen!

Und bitte, Sag nie wieder „Das kann ich nicht!“ -

bevor du es überhaupt probiert hast, oder „Das schaffe ich nie!“  
Und dein größtes Missverständnis von allen ist, zu glauben,  
dass du irgend etwas nicht Wert bist.

**Du bist alles Wert!**

Du musst nur offen sein für Wunder!

Mach dir Mut! Geh es an! Pack es! Glaub an dich! Glaub an die Welt!  
Du weißt ja, das Glas ist halb voll! Denke groß, dann bleibt mehr übrig!  
Und wer Erfolg erwartet, der bekommt ihn auch!

Denn das Leben folgt deinen Überzeugungen,  
also überzeuge dich von allem, was dir guttut!

Schreibe mit einem Gefühl der Aufbruchsstimmung  
**ICH LIEBE MEIN LEBEN,**  
in dein Herz und strahle diese Botschaft nach außen!