

DENK DICH JUNG



## NOTE 1 – WILLST DU GLÜCKLICH SEIN?

Die Antwort kommt sicher wie aus der Pistole geschossen:  
„Na klar, wer will das nicht — das gerade in dieser Zeit!“

### Hast du dich schon einmal gefragt, was glücklich sein für dich persönlich bedeutet?

Jeder versteht darunter etwas anderes, der eine

- > fühlt sich glücklich genüsslich zu kochen und gemeinsam zu Essen
- > einen berührenden Film sich hineinzuziehen
- > wieder schmerzfrei gehen zu können
- > einem Job zu haben, bei dem die eigene Leistung von anderen anerkannt wird

Ich merk schon .. jetzt rattern die eigenen Bilder ab. Und manche werden das Gefühl nicht los, sich an die wirklich glücklichen Momente gar nicht so leicht erinnern zu können. Dabei spielen unsere Gedanken beim „Glücklich sein“ eine tragende Rolle.

Folgendes Experiment habe ich an mir selbst beobachtet:

Es gibt Tage, da stehe ich mit dem „linken Fuss“ auf und kann mich selber nicht ausstehen. Wenn ich dann meine Wohnung verlasse, begegnen mir hauptsächlich Menschen die ebenso mit einem griesgrämigen Gesicht herumlaufen.

Dann gibt es Tage, da möchte ich am liebsten die Welt umarmen, ohne dass irgendetwas von Außen auf mich zugekommen ist. Wenn ich dann die Wohnung mit einem Lächeln auf dem Gesicht verlasse, treffe ich Menschen, die mir ebenfalls mit einem Lächeln begegnen .

Ich wiederhole — „Glücklich sein“ hat mit deinen Gedanken zu tun. Als vanTZOOM kann ich ein wenig dazu beitragen. Stell dir vor, du erhältst von mir jede Woche eine NOTE mit neuen inspirierenden Gedanken. Berührende Geschichten von Menschen, die ihren eigenen Weg gefunden haben, können zum Vorbild werden, wie ein Mensch sich verändern kann. Ach ja, die nächste NOTE hat so einen tollen Hintergrund

„Impulse yourself“ mein Leitgedanke der Veränderung

Varwell vanTZOOM

