

Vanessa Stelz

How to Happy Yourself

Entdecke deine innere Kraft für ein
selbstbestimmtes, glückliches Leben

Wichtiger Hinweis:

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen und Übungen wurden vom Verfasser sorgfältig geprüft und ausgewählt. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

2. Auflage 2024

Verfasserin: Vanessa Stelz

Unter Mitwirkung von: Simone Markowski

Lektorat: Sandra Skala

Cover-Design: Vanessa Stelz erstellt über [canva.com](https://www.canva.com)

• • • Grafiken 1, 2, 3, 4, 5, 6 erstellt unter Verwendung von Vorlagen [canva.com](https://www.canva.com) • • • Grafiken 7, 8, 9 inspiriert durch Britta Kimpel, [brittakimpel.com/](https://www.brittakimpel.com/)

Amazon ISBN: 979-8-33493-483-2

Druck: kindle direct publishing ([amazon.com](https://www.amazon.com))

© 2024 VASIPALIFE CREATION LDA • Sitio de Amaro Goncalves CX P
1422-G • 8800-120 Luz de TVR • Portugal
www.vasipa.com | Email: vanessa@vasipa.de

Alles, was du für ein glückliches Leben
brauchst, liegt bereits in dir.

Möge dich dieses Buch kraftvoll und
inspirierend auf deiner abenteuerlichen und
erkenntnisreichen Reise zu dir selbst und zu
deinem inneren Glück liebevoll
begleiten und stützen.

Inhaltsübersicht

Vorwort.....	8
Glück entsteht in dir.....	13
Grundlage zum Glücklichsein.....	15
Lebensfreude ist das Ziel eines jeden Menschen.....	17
Kleine Zusammenfassung zum Glücklichsein.....	19
Das (Wohl-)Sein-Prinzip.....	21
DEIN DENKEN.....	25
Ist Glück eine einfache Entscheidung?.....	25
Unsere Denksysteme.....	27
Gedanken und Gefühle in Wechselwirkung.....	29
Doch etwas mehr als eine einfache Entscheidung.....	31
Die Denksysteme in unserem Gehirn.....	35
Selbsterkenntnis in allen Lebensbereichen.....	43
Wer bist du wirklich?.....	44
Nimm dir etwas Zeit, um dir selbst ein Stück näherzukommen.....	46
DEIN FÜHLEN.....	47
Denken und Fühlen in Wechselwirkung.....	48
Einblick ins Nervensystem.....	49

Heutige Bedrohungen, Dauerstress und Überlebensmodus.....	52
Die Achillesverse des Nervensystems: Aufmerksamkeit auf dich.....	54
Die Liebe unserer Systeme zur Gewohnheit.....	57
Selbstfürsorge und die Zeit für dich.....	64
Deine Intuition ist mehr als irgendein Gefühl im Bauch.....	67
Umgang mit negativen Gefühlen.....	69
Werde aktiv und komme ins Handeln.....	73
DU UND DIESER MOMENT.....	74
Erlebe den Moment.....	75
Kraftvolle Werkzeuge der Natur.....	76
Die Atmung auf körperlicher Ebene.....	77
Atemlehren und alte Weisheiten.....	79
Was sagt die Wissenschaft zur Atmung.....	80
3 natürliche Atmungsarten.....	82
3 gezielte Atemtechniken für den Alltag.....	85
Lachen und Lächeln ist Atmung und mehr.....	89
Die Auswirkung von Lachen auf uns Erwachsene.....	90
Die Wissenschaft und das Lachen.....	91
Diese 2 Übungen lösen Ärger in Luft auf.....	94
Komm in deine Selbstwirksamkeit.....	98

DEIN GLAUBE AN DICH.....	100
Gedanken, Gefühle und Energie.....	101
Glaubenssätze und Mangelgefühle.....	104
Perspektivwechsel und Chancen erkennen in jeder Situation.....	108
3 universelle Gesetze, die dich unterstützen können.....	115
Dein Glaube an dich und dein Leben.....	119
Komm ins Handeln und arbeite an deinem Glauben.....	121
Übe dich in Geduld und werde Profi im Spiel deines Lebens.....	121
Anhang 01 “Dein Denken”.....	126
Anhang 02 “Dein Fühlen”.....	130
Anhang 03 “Du und der Moment”.....	132
Anhang 04 “Dein Glaube an dich”.....	134
Literaturempfehlungen.....	139
Möchtest du unsere gemeinsame Reise fortsetzen?.	141

Vorwort

Mein Weg durch den Schmerz zur Freude

Im Sommer 2019 veränderte sich bei mir wie aus heiterem Himmel alles. Quasi über Nacht entzündeten sich so gut wie all meine Gelenke, und zwar so sehr, dass ich mich kaum noch bewegen konnte. Mittlerweile weiß ich, dass dies ein Aufschrei meines Körpers war, mich selbst endlich wieder wahrzunehmen und nicht ständig für andere und ausschließlich im Außen zu leben.

Ich ging damals von Arzt zu Arzt. Verbrachte einige Wochen in einer Schmerzlinik und für meine Familie war der Fall kristallklar: Ich litt an Rheumatoide Arthritis, eine Autoimmunerkrankung, die einige in unserer Familie hatten. Und auch wenn ich tief in meinem Inneren nie geglaubt habe, dass ich diese Krankheit habe, nahm ich die starken Medikamente, die mir verschrieben wurden. Ich ließ mich teilweise von den Gedanken überzeugen, dass es so sein muss, denn Familienmitglieder hatten es und die Ärzte waren sich einig. So schob ich mein inneres Gefühl wieder beiseite und fügte mich dem Schicksal. Zu Beginn der Therapie war ich schmerzfrei, aber nach

wenigen Wochen kamen die Schmerzen immer wieder zurück. Die Dosierung der Medikamente wurde dementsprechend mal höher oder niedriger eingestellt.

Zufälligerweise (im Sinne von: es fällt das zu, was fällig ist) gab ich zum Zeitpunkt der Diagnose schon über ein Jahr Lachyoga Stunden. In meiner Lachyoga-Ausbildung hatte ich gelernt, dass während des Lachens sogenannte Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Endorphine aktiviert und gleichzeitig Stresshormone reduziert werden. Die körpereigenen Substanzen, die als Neurotransmitter fungieren, stellt unser intelligenter Körper selbst her und setzt diese über das Lachen frei. Zudem wird Lachen auch eine schmerzlindernde Wirkung nachgesagt.

Da war ich nun, eine Lachyoga-Leiterin voller Schmerzen. Ich nahm mir vor, meine Situation als Test zu nutzen, um nachzuempfinden, ob das, was man über die positiven Auswirkungen von Lachen sagt, auch wirklich stimmte.

Also gab ich mein nächstes Training mit starken Schmerzen und schon als ich mit den Teilnehmern die ersten Übungen ausführte, stellte ich fest, dass die

Präsenz der starken Schmerzen nach und nach wirklich schwächer wurden. Je mehr ich lachte, desto besser fühlte ich mich. Die Schmerzen wurden dumpfer und fühlten sich an, als würden sie sich mehr und mehr von mir entfernen. Ich war nicht schmerzfrei, aber es war eine große Erleichterung, mit der ich mich einigermaßen gut fühlen konnte.

Ich habe in dieser Zeit nicht jeden Tag gelacht, obwohl es mir gutgetan hätte, aber ich war im Alltag so sehr mit meinen Schmerzen und ebenso mit Fragen beschäftigt - woher kommen diese Schmerzen? Was kann es sein? Was hat es ausgelöst? Was kann ich machen, damit es wirklich besser wird? Außerdem arbeitete ich ganz normal weiter, kümmerte mich um meine Familie und nutzte jede Gelegenheit dazu, mein Leben so "normal" wie eben möglich weiterlaufen zu lassen.

Ich kann also wirklich jeden zu 100 % nachvollziehen, der sagt, ich brauche einen festen Termin, eine Freundin oder einen Freund, um regelmäßig über Trainings mir selbst und meinem Körper etwas Gutes zu tun. Denn auch ich habe meine Teilnehmer und die Stunden gebraucht, um das für mich auszuführen, was mir guttat.

Heute lebe ich frei von Medikamenten. Ich kann laufen, rennen, mich frei bewegen und bin voller Energie. Ich bin zwar nicht ganz schmerzfrei, aber das, was ich heute spüre, sind leichte Schmerzen, die mich liebevoll daran erinnern nicht aufzuhören auf meinen Körper und meine Gedanken zu achten. Mein Weg in ein medikamenten- und fast schmerzfreies Leben hat einige Jahre gedauert. Das sage ich nicht, um dich zu entmutigen. Im Gegenteil. Ich möchte dich bestärken. Ich möchte dich bestärken, auf deine innere Stimme zu vertrauen, an deine Fähigkeiten und Möglichkeiten zu glauben und dir die Ausdauer und die Geduld anzutrainieren, die es brauchen kann, um etwas grundlegend zu verändern.

Bleib liebevoll und mitfühlend dir selbst gegenüber. Dein Körper wird dir immer dann Signale senden, wenn du in eine falsche Richtung läufst. Er fängt an zu flüstern (Rückenschmerzen hier, Migräne da) und wenn du ihn zu lange ignorierst, wird er lauter werden. So war es auch mit meiner Autoimmunerkrankung. Ich habe die flüsternden Signale zu lange überhört, sodass ich heute dankbar für seinen Aufschrei bin. Denn nur so kam ich dazu, den Blick auf mich selbst zu richten, mich zu fragen,

was mir guttut und was nicht, was ich möchte und was nicht. Ich hatte es zu lange ignoriert und damit zu lange in Dysbalance gelebt.

Über meinen Weg fand ich für mich heraus, dass es in erster Linie Selbstmitgefühl, Ausdauer und Geduld braucht, wenn es um positive Veränderungen im Leben geht. Deshalb ist das Wissen über unser Denken, Fühlen, Glauben und Handeln von großer Bedeutung. Denn nur über dieses Wissen schaffen wir uns ein Bewusstsein, das uns im geduldigen, konsequenten und mitfühlenden Handeln unterstützend zur Seite steht.

Du und ich - wir alle - haben so unfassbar viel Kraft und einzigartige Fähigkeiten in uns und ich wünsche mir von Herzen, dass dieses Buch dir dabei hilft, deine zu entdecken.

Lass es dir gut gehen, Simone

Glück entsteht in dir

Und das scheint dir in gewisser Weise bewusst zu sein, denn du hast dich für dieses Buch entschieden.

Wir Menschen haben alles mitbekommen, was wir brauchen, um unser Leben so zu gestalten, wie wir es uns wünschen. Nur leider ist uns dieser Einfluss und diese eigene innere Macht im positivsten Sinne nicht immer bewusst. Einerseits auch verständlich, wenn man bedenkt, wie viele Faktoren unser Leben beeinflussen: Familie, Freunde, Jobs, Karriere Wünsche, finanzielle Situation, Arbeitskollegen, das Wetter, unser gesundheitlicher Zustand, Politik und Gesetze, Kultur und gesellschaftliche Normen, Physik, Chemie, unerwartete und tiefgreifende Erfahrungen oder sogar traumatische Erlebnisse, die wir definitiv nicht erleben möchten.

Die Liste lässt sich weiterführen und all diese Faktoren haben eines gemeinsam: Du kannst sie nicht beeinflussen - oder etwa doch?

Gemeinsam gehen wir in diesem Buch entlang eines einfachen Prinzips und dabei auf 4 Aspekte ein, die du in deiner Hand hast. Sie können dir helfen, jede Situation grundlegend zu verändern. Vielleicht mögen dir die beschriebenen Aspekte zu Beginn unwesentlich oder vielleicht aber auch so selbstverständlich vorkommen, dass du ihnen keinen großen Wert beimisst. Aber im Laufe des Lesens wirst du 2 wichtige Erkenntnisse fühlen können:

1. Alles Geniale ist einfach.
2. Alles, was du für ein glückliches Leben brauchst, liegt bereits in dir.

Seite 15 - 143 sind in der Leseprobe nicht enthalten

Gefällt dir diese Leseprobe?

Dann kaufe dir [die Taschenbuch Ausgabe](#), um das vollständige Buch weiterzulesen.