

Manfred  
Rauchensteiner,

geb. 1962 in Linz -  
Emotionstrainer,  
Glücksforscher,  
Autor ...



## Innere Ausstrahlung

Wie innen – so aussen ! Unsere vorherrschenden Gedanken beeinflussen unsere Ausstrahlung. Einem glücklichen Menschen sieht man sein Glück an.

Natürlich ist es nicht nur unser Aussehen, das unsere Attraktivität ausmacht. Es gibt viele Menschen, die äußerst sexy wirken, obwohl ihr Aussehen überhaupt nicht den üblichen Schönheitsstandards entspricht. Genauso gibt es „schöne“ Menschen, die komplett unsexy wirken.

Der Grund: Die Persönlichkeit eines Menschen hat mindestens den gleichen Einfluss wie sein Äußeres. Auch Männer haben Schwierigkeiten, eine total verbitterte Frau als potenziell attraktive Lebenspartnerin zu empfinden, egal wie gut sie aussieht. Und mit zunehmendem Alter verschiebt sich diese Gewichtung immer stärker Richtung Persönlichkeit.

Wir werden nachfolgend an diesen beiden Punkten ansetzen:

1. Wir fühlen uns vom Angenehmen angezogen
2. Wir fühlen uns vom Unangenehmen abgestoßen

Und wer eine ganz besonders attraktive Wirkung bei anderen Menschen erzielen will, der kann seinen positiven Eigenschaften in seinem eigenen Gefühl eine deutlich größere Bedeutung verleihen als bisher. Die meisten Menschen haben sich leider angewöhnt, alle körperlichen und geistigen Eigenschaften, die sie bei sich selbst gut finden, als „normal“ zu betrachten.

Diese Eigenschaften werden also nicht groß beachtet und damit auch für andere Menschen nicht betont. Gleichzeitig schenken die meisten Menschen jedoch ihren negativen Eigenschaften die allergrößte Beachtung, denn die wollen sie ja loswerden. Dieser Umgang mit sich selbst sollte dringend korrigiert werden, wenn man nicht deutlich unattraktiver wirken möchte, als man in Wirklichkeit ist. Dies ist eine nützliche Notwendigkeit, die neben mehr Attraktivität auch gleichzeitig noch mehr Glücksempfinden, mehr Eigenliebe, mehr Gesundheit, mehr Leistungsfähigkeit und eine positivere Realitätsgestaltung nach sich zieht.

„GLÜCKLICH LEBEN -  
Dein Herz weiß mehr  
als dein Verstand“

Hardcover, ca. 230 Seiten  
ISBN 978-3-902903-58-7  
Preis D/A € 20,00  
ISBN E-Book  
978-3-902903-59-4



Manfred  
Rauchensteiner,

geb. 1962 in Linz -  
Emotionstrainer,  
Glücksforscher,  
Autor ...



So bemüht und sorgt sich unser Gehirn beispielsweise um unsere Partnerbeziehung, unseren Wohlstand, unser Aussehen, unser Ansehen oder unseren Erfolg, wenn wir diese Dinge als Notwendigkeiten erachten. Dabei hält es sich natürlich an unsere Prioritäten. Es kümmert sich also als Erstes um das, was wir als das Notwendigste ansehen. Wenn wir also glückliche Gefühle in unserem Leben als etwas „sehr wichtiges“ beurteilen, wird unsere Aufmerksamkeit darauf gelenkt. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken produziert unsere Gefühle. Immer - und sofort! Und das strahlen wir auch aus.

Lust zum Ausprobieren?

Stelle dich vor einen Spiegel und denke an etwas, was dir momentan richtig Sorgen macht! Male dir alles ziemlich grausam aus (eine Minute sollte genügen). Sieh dich an! Und nun denke an einen tollen Tag in deinem Leben, ein prickelndes Rendezvous, ein wunderschönes Urlaubsdomizil oder du müsstest jetzt um € 10.000.- einkaufen gehen ... Stelle dir wunderschöne Details vor, einfach das Tollste vom Tollen ...

Nun blicke wieder in den Spiegel! Überrascht? Verändert? Wie möchtest du lieber aussehen? Mache es "wichtig" in deinem Leben in einem guten Gefühl zu sein, denn in letzter Konsequenz ist es immer das, was du tatsächlich erreichen willst.

„GLÜCKLICH LEBEN -  
Dein Herz weiß mehr  
als dein Verstand“

Hardcover, ca. 230 Seiten  
ISBN 978-3-902903-58-7  
Preis D/A € 20,00  
ISBN E-Book  
978-3-902903-59-4

Alles Liebe  
Manfred

MANFRED RAUCHENSTEINER

