

GLÜCKLICH SEIN BE HAPPY

VON / BY
MANFRED RAUCHENSTEINER

Der Schlüssel zum Glück liegt in der Bewusstheit. Bewusstheit heißt, keinen Widerstand gegen die Realität zu leisten. Es ist immer der Widerstand gegen das, was gerade ist, der Leid und Schmerz erzeugt.

The key to happiness lies in consciousness. Consciousness means offering no resistance to reality. It is always the resistance to what is happening right now that produces suffering and pain. Being conscious of reality and of yourself enables you to make

Sich der Realität und Ihrer selbst bewusst zu sein, führt zu freien Entscheidungen. Darüber, wie Sie auf ein Ereignis reagieren wollen und in welchem Gefühl Sie sein wollen. Denn das Leben stellt uns im Prinzip immer wieder ein und dieselbe Frage: Und was machst du jetzt?

GLÜCK IN DER FREIHEIT

Wenn Sie diese Frage bewusst beantworten, sind Sie frei in Ihren Handlungen. Sie haben immer viele Möglichkeiten. So wie Sie sich entscheiden, werden Sie sich fühlen. In dieser Freiheit liegt das Glück. Nichts und niemand hat die Macht, Sie unglücklich zu machen – außer Sie entscheiden sich dazu, diese

free decisions. Decisions on how you want to react to an event and what mood you want to be in. After all, life really just asks us one and the same question, again and again: And what are you doing now?

HAPPINESS IN FREEDOM

If you can answer this question consciously, you are free in your actions. You will always have a great number of opportunities. You will feel in a way that corresponds to the way in which you make decisions. Happiness lies in this freedom. Nothing and no one has the power to make you unhappy – unless you decide to give up this power. When you do this, it is virtually always unconsciously. In unconsciousness, you only experience the patterns and programmes that





Macht abzugeben. Wenn Sie das tun, tun Sie es so gut wie immer unbewusst.

In der Unbewusstheit leben Sie nur die Muster und Programme, die Sie in der pränantesten und gleichzeitig schlimmsten Zeit Ihres Lebens gelernt haben: in Ihrer Kindheit. Das war die Zeit, in der Sie den ständigen Korrekturen und Kritiken anderer gegenüber weitgehend machtlos ausgeliefert gewesen sind.

PROGRAMME AUFSPÜREN

Wenn Sie Zorn, Trauer, Eifersucht oder Angst spüren, läuft gerade automatisch eine dieser damals erlernten Routinen ab. Um ein Programm zu spüren, brauchen Sie eine gute Körperwahrnehmung. Das, was wir als „schlechte Gefühle“ gelernt haben, macht Ihren Brustkorb eng. Ihr Kopf wird Ihnen einen Hinweis geben, woher das Gefühl kommt.

you learnt in what was at once the most formative and the worst time of your life: your childhood. That was the time in which you were, to a large extent, hopelessly at the mercy of the constant corrections and criticisms made by others.

DETECTING PROGRAMMES

When you feel anger, grief, jealousy or fear, it is precisely one of the routines learnt at that time that begin automatically. Worrying is probably the worst and most senseless of these programmes. To be able to detect one of these routines, you need to be very aware of your body. What we have learnt are “bad feelings” make your chest feel tight. From there, the pressure spreads up into your throat or down into your stomach. Your head will give you a clue as to where the feeling is coming from. Now you really are free to decide how you want to react and how you want to feel. Even if you consciously decide to keep hold of this “bad feeling”, you'll feel better immediately.

Manfred Rauchensteiner ist Emotionstrainer, Wissensentwickler, Glücksforscher (Vortragender am Europäischen Institut für Glücksforschung) und Autor des im Goldegg Verlag erschienenen Buchs „Glücklich leben. Dein Herz weiß mehr als dein Verstand“ – www.rauchensteiner.at

Manfred Rauchensteiner is an emotions trainer, a knowledge developer, a happiness researcher (lecturer at the Institute for European Research of Happiness, or IFEG) and author of the book “Glücklich leben. Dein Herz weiß mehr als dein Verstand” (Live happily. Your heart knows more than your head), published by Goldegg Verlag – www.rauchensteiner.at



Manfred Rauchensteiner
Emotionstrainer, Wissensentwickler,
Glücksforscher, Autor / emotions trainer,
knowledge developer, happiness researcher,
author

Nun sind Sie in Wahrheit frei, sich zu entscheiden, wie Sie reagieren und wie Sie sich fühlen wollen.

GEDANKEN SIND ENERGIE

Stellen Sie sich Ihre Gedanken als Informationsenergie vor, die sich manifestieren möchte. Denken Sie daher oft großartig, schätzen Sie Ihre Wünsche und Ihr Verlangen. Hören Sie dabei nicht auf Ihren Verstand. Er wird Ihnen meist abraten, denn in seiner Bequemlichkeit will er jede Veränderung verhindern. Gehen Sie mit einem offenen Geist durch das Leben. Entscheiden Sie sich möglichst klar und im Detail dafür, was Sie zum Beispiel als Gast in einer fremden Stadt erleben möchten. So erreichen Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit, was Sie wirklich wollen. Je klarer Sie sind, desto mehr können Sie selber entscheiden, was sich ereignen soll.

THOUGHTS ARE ENERGY

Imagine your thoughts as information energy that wants to manifest itself. For this reason, try to frequently think grand thoughts, and cherish your wishes and desires. While doing so, don't listen to the voice of reason – it will usually dissuade you, since in its comfort, it will attempt to prevent any change. Go through life with an open mind. Decide as clearly as possible, and in detail, what you would like to experience, for example as a visitor to a foreign city. In all probability, this will allow you to achieve what you really want. The more clearly you think, the more often you can decide what should really happen.