

Teilen macht Glück rund
Das Glück, das wir
schenken, kehrt ins eigene
Herz zurück.
Wen kümmtest du heute
liebevoll berühren – mit
einem Wort, einem Blick,
einer kleinen Geste?
Wahres Glück entsteht im
Miteinander.

Der gegenwärtige Moment
Übung:
Werde ganz still und
betrachte einen Baum, eine
Blume oder den Himmel.
Nimm dir fünf Minuten,
um einfach zu sein – ohne
Ziel, ohne Leistung. Nur
Präsenz.
Notiere danach, was du
gespürt hast.



Der Weg zum Glücksbewusstsein – Eine Reise nach innen

von Melanie Braun

Schatten und Licht
Reflexion: Was lehne ich an
mir ab – und wo könnte
darin ein verborgener
Schatz liegen?
Notiere eine vermeintliche
Schwäche von dir – und
frage dich:
Was will sie mich lehren?
Vielleicht ist sie eine Kraft
in Verkleidung.

Es gibt keinen Weg zum
Glück. Glücklichsein ist der
Weg. Thich Nhat Hanh

Glück ist kein Ziel am
Horizont, sondern ein
innerer Zustand, den wir
im jetzigen Moment be-
rühren können. Dieses
Büchlein lädt dich ein, dich
auf eine stille Ent-
deckungsreise zu begeben –
hin zu dir selbst.

Nach innen schauen
(nach C. G. Jung)
Wer nach innen schaut,
erwacht.
Lausche deinen Gefühlen,
auch den unangenehmen.
Sie sind Wegweiser.
In deinem Schatten liegt
dein Potenzial verborgen.
Habe den Mut, still zu
werden – und dich selbst
zu entdecken.

Achtsames Atmen
(nach Thich Nhat Hanh)

Übung: Atme ein und
lächle. Atme aus und lasse
los. Spüre deinen Atem.
Er ist immer da.
Dein treuer Freund.
In ihm wohnt dein Frieden.
Du brauchst nichts weiter
zu tun, als zu atmen und
zu spüren: Ich bin da. Ich
bin lebendig.

Dieses Büchlein ist dein
erster Schritt zu mehr
Glücksbewusstsein. Fühle
dich eingeladen, auch die
anderen kleinen Büchlein
zu entdecken – für noch
tiefere Verbundenheit mit
allem Leben.
www.gluecksbewusstsein.de

Falte das Büchlein um und
du findest Platz, für eigene
Gedanken, Träume und
Erkenntnisse.