

Hallo!

Mein Name ist Jean-Marie Bottequin aus München.

Als Lebenskonzept-Coach und „Menschenleser“ freuen sich meine Coachees, also Klienten, die ein Coaching buchen, auf eine rasche und positive Veränderung in ihrem Leben bis hin zum Ziel einer wohlthuenden Persönlichkeit. Ich frage dich: Ist dir schon aufgefallen, dass das Thema Angst in aller Munde ist, also in den Medien und wo nicht alles, doch die Menschen im täglichen Leben schweigen darüber, so, als müsse man sich für die (eigene) Angst schämen?

Die Frage nach MUT wird folglich immer lauter!

„Angst klopfte an. Vertrauen öffnete. Keiner war draußen.“

(Chinesisches Sprichwort)

Haben wir Angst oder ist es Furcht?

Wir können und sollten das Phänomen der Angst nicht verneinen, verstecken oder bagatellisieren. Auch im Zuge des pseudo-modernen „positiven Denkens“ bleibt die Angst dennoch als Angst weiterhin bestehen. Wir können die Angst zwar in unseren Vorstellungen verschönern, sicher, aber dennoch nicht wegzaubern. Sie bleibt. Doch wir können die Angst durch Mut transformieren. Dies ist eine große Aufgabe, die nicht unmöglich ist und nicht einmal schwer.

Die großartige Physikerin und Chemikerin Marie Curie sagte: „Man braucht im Leben nichts zu fürchten, man muss es nur verstehen. Jetzt ist es an der Zeit, mehr zu verstehen, damit wir weniger fürchten.“

Was können wir tun und wie sollten wir handeln, um der lügenhaften Angst zu begegnen? Nun, ich möchte hier keinen Vortrag über die Angst halten, sondern über das Glück reden! Wenn die Angst viele Gesichter hat, dann hat das Glück nur eines, nämlich als Glück an sich. Die wirklich relevante Frage ist: Wie kannst du glücklich werden?

Was gibt dir das gewünschte Wohlfühlgefühl? Oder umgekehrt: Was macht dir keine Freude? Es ist nicht so kompliziert, sein Leben in die eigenen Hände zu nehmen und zufrieden zu sein. Wirklich, glaube mir. To be happy ist für jedermann erreichbar.

Tausche deine positiven Erfahrungen mit deinen Mitmenschen aus und höre gespannt auf die lustigen Geschichten über die glücklichen Momente im Leben anderer Menschen.

Dazu möchte ich dir schon jetzt hier sieben Tipps geben:

Denke weniger und fühle mehr. Denken ist anstrengend und gefährlich.
Verurteile (andere und anderes) weniger. Akzeptiere dich und dein Leben.

1. Sprich weniger und höre mehr zu.
2. Grüble weniger und lächle mehr. Wenn du lächelst, lebst du länger.
Und wenn du lachst, lebst du lange.
3. Habe keinen Hass und liebe umso mehr! Denn gleichgültige Menschen können nicht lieben.

4. Beschwere dich weniger. Sei stets dankbar. Du lebst nur einmal.

5. Sei weniger auf dich bezogen und tue Gutes.

Das sind deine sieben persönlichen Stufen zum Glück.

Meine Klienten nennen mich einen Transformer mit Sonnenschein!

12 Wege zum Glücklichsein

1. Körperliche Bewegung

Pro Tag mindestens eine halbe Stunde, das fördert das Glückshormon Endorphin.

Besonders wirksame Aktionen:

Morgens: Gymnastik im liegen: Rückenstrecken, Fuß-Flex, Rückendrehen, Schulterbewegungen, Rumpf, Becken, barfuß im nassen Gras laufen, Schwimmen unter freiem Himmel, Stille in der Natur.

2. Lächeln: Beginnen jeden Tag mit einem Lächeln vor dem Spiegel.

Ein richtiges, ehrliches Lächeln (bei dem die Backen- und die Augenmuskeln angezogen werden) signalisiert dem Gehirn: Es gibt Grund für gute Laune!

3. Schlafen: Wer in der Nacht gut und tief schläft, steigert seine Glücksfähigkeit. Der Tip für einfaches und effektives Energie tanken: Gehen Sie mindestens einmal pro Woche vor 22 Uhr zu Bett!

4. Gut essen. Allen Warnungen zum Trotz: Nichts trägt so sehr zu unserem Wohlbefinden bei wie das Essen. Glück erzeugt dabei nie die Menge, sondern allein die Qualität!

5. Leben Sie jetzt! Genießen Sie den Augenblick! „Fixieren“ Sie sich nicht auf zukünftige Ziele. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das, was Sie gerade tun, auch wenn noch so viel „in der Pipeline steckt“ und an Aufgaben wartet.

6. Das Leben ist unfair! Üben Sie sich in Gelassenheit. Die Konsumgesellschaft suggeriert uns, dass wir ein Anrecht hätten auf die Erfüllung unserer Wünsche. Glück aber setzt voraus, auch Ungerechtigkeiten hinnehmen zu können.

7. Blockaden sprengen! Fahnden Sie nach unbewussten Botschaften, die Sie von Eltern, Lehrern und Freunden empfangen haben: „Glück ist etwas Seltenes“, „Wie soll ich bei all dem Elend in der Welt glücklich sein“, usw.

8. Erfolge feiern! Tragen Sie am Ende des Tages in Ihrem Kalender wenigstens 5 Dinge ein, die Sie gutgemacht haben; die Erlebnisse, für die Sie dankbar sind. Arbeiten Sie nicht an Ihren Fehlern, sondern an Ihren Stärken!

9. Konzentration: Lassen Sie sich nicht ablenken. Kein Radio oder Fernsehen, während Sie etwas wichtiges anderes tun. Genießen Sie das, was Sie gerade tun, voll und ganz.

10. Voller Einsatz: Suchen Sie nach Aufgaben, die Ihre gegenwärtigen Möglichkeiten und Fähigkeiten voll ausreizen. Wer hart (aber ohne Stress) an seine Grenzen geht, erfährt dabei Glückserlebnisse, von denen Durchschnittsarbeiter nur träumen können („flow“).

11. Neues beginnen: Neue Freizeitaktivitäten, ein neues Hobby, neue berufliche Aufgaben – damit nutzen Sie verschüttete Energie- und Glückspotentiale.

12. Pflegen Sie Ihr soziales Netzwerk!
Freundschaft, Liebe, Gastfreundschaft und Geselligkeit sind Hauptkomponenten von Glück. Organisieren Sie mit Ihren Freunden regelmäßig gemeinsame

Was kann ich für dich konkret tun?

Stelle mir alle deine Fragen. Ich stärke deine Persönlichkeit und bringe deine Augen zum Leuchten. Ganz gleich, ob das mit Selbstwertgefühl, mit Neuorientierung, mit Partnerschaftsthemen, Glück in der Liebe, Visionssuche und viele andere Themen zu tun hat, kontaktiere mich.

Ich bin für dich da!

Viele Grüße

Jean-Marie Bottequin

Akademie für Persönlichkeitsbildung
Jean-Marie Albert Bottequin
Agilolfingerstrasse 28
D-81543 München
Phone: +49 89 397 646
Fax: +49 89 339 466
Mobil: +49 172 919 3804
Mail: jean-marie(at)bottequin.de

<https://bottequin.de/>