

mir gehts gut

Warum wir uns wohlfühlen sollen!

Einleitung

liebe leser,

das was ihr hier zum lesen bekommt, soll euch dazu bewegen, dass ihr euch wohlfühlt, denn das ist sehr wichtig. Das Wohlbefinden steht neben der gesundheit an vorderster stelle. Hier werdet ihr einen einblick in meinen gedankengut bekommen, das euch hoffentlich am ende der letzten seite dazu stimmen wird, etwas in eurem leben zu ändern. Mir ist diese mitteilung sehr wichtig, denn auch mir gingen gedanken durch den kopf, die nicht so schön waren, die aber dank meiner neuen lebenseinstellung einiges veränderten. Ich wurde ein positiv denkender mensch. Es ist klar das nicht alles immer goldig laufen wird, aber mit hilfe einer guten grundeinstellung zum leben kannst du viel bewirken und menschen mitreißen. Es gibt nichts schöneres als wenn dein gegenüber merkt das es dir gut geht, glaubt mir. Das leben kann richtig schön sein, wenn du dich dazu bewegst dem guten zu entgegnen und auch danach strebst positiver zu denken, zu handeln und zu leben. Das ist ein ganz tolles gefühl. Es ist ein prozess den du da machst, der dich zu einer frohnatur wie ich sie bin befähigt. Mit beispielen wie du ein zufriedener mensch wirst, zeige ich dir hier in diesem buch, das es wirklich klappen kann. Du kannst schon beim lesen der ersten zeilen merken ob du bereit bist etwas in deinem leben zu ändern oder nicht. Wenn nicht dann ist das so, aber wenn ja dann steht dir eine gute zukunft bevor. Aber ich denke du wirst eher zum zweiten tendieren und dich ändern wollen. Mit den gedanken gefühlen und so weiter ist es nie einfach, denn es gibt immer momente und situationen im leben die einen umreißen und in das alte verhalten zurückschießen können. Wenn du stark an dich glaubst und trotzdem wieder zurückfindest hierzu, dann hast du gewonnen und es geht dann auch wieder voran. Es gibt immer solche schönen weisheitssprüche, die so sind wie sie sind, denen ich auch nicht allen mit frohsinn entgegne, aber an jedem steckt etwas wahrheit.

Mir geht es nicht darum aus dir einen komplett anderen menschen zu machen, sondern deine grundgedanken und einstellung in einer vernünftigen bahn zu lenken. Du bist der kapitän der entscheidet wo die reise für dich hingeht. Lass dich ein stück von meinen beispielen, worten und zeilen leiten. Ich denke du wirst nicht abgeneigt sein, dieses kleine experiment einzugehen und zu testen. Wir fangen mit kleinen schritten an, um die alltäglichen situationen neu und anders zu meistern. Mit jedem beispiel das ich hier versuche vorzustellen wirst du merken, wie viel spass und erfolg dies bringt. So genug gelabert und erklärt. Es wird zeit das ich ein wenig mehr auf die vorstellung meiner grundgedanken eingehe und beweise, das auch du damit erfolge erzielen kannst. Beruflich, menschlich sowie geistig wird und kann es dich begleiten. Liebe leser folgt mir auf den nächsten seiten und ich hoffe euch gefällt dieses buch. Zum abschluss der einleitung kann ich nur sagen: „mir geht's gut“!

Mir geht's gut

warum gehts mir gut und warum ist das so wichtig für das leben. Die menschen leben in den tag hinein und geben auf sich acht, das steht ausser frage. Doch niemand fragt oder sagt sich selbst, dass es ihm gut geht und warum. Es ist aber ganz wichtig sich selbst immer wieder diesen einen satz mitzuteilen. Du solltest es auch ernst meinen, damit die richtige wirkung erzeugt werden kann. Automatisch wirst du selbstbewusster und gehst mit einem positiven gefühl aus dem haus. Du strahlst dies auf die anderen mitbürger aus und jeder sieht dir an, dass es dir gut geht. Das ist lebensqualität und von höchster priorität. Es ist eine lebensaufgabe dir diesen satz immer wieder zu sagen und dies auch zu erweitern mit anderen worten, aber dazu später mehr. In dem moment wo du zu dir sagst mir geht es gut, wirst du merken wie gut es dir dann auch wirklich geht. Es ist ein schönes

gefühl und du wirst dadurch auch selbstsicherer. 3 wörter die viel bewirken können und dich in deinem leben voranbringen werden. Nimm und fasse dir ins herz, das du dies beherzigst. Jeder wird dir ansehen, man ist der gut drauf und glücklich. Letztens bin ich durch die strassen gegangen und man hat mich angesprochen darauf ob es mir gut geht. Prompt konnte ich gar nichts anderes entgegen ausser mir geht's gut. Du kannst mir die frage jeden tag stellen erwiderte ich und die person lächelte mich an. Da lacht doch das herz.

Wenn ein tag mit einem lächeln beginnt, kann der laufende tag blos besser und schön werden. Stellt euch einfach jeden tag ins bad, schaut in den spiegel und spricht laut hinein mir geht's gut. Vor allem muss dies mit vollster überzeugung geschehen, sonst bringt dies nichts. Wenn du am ende dann lächelst und dir durch die haare fährst, kannst du sicher sein der tag wird ein erfolg werden. Ich werde diesen satz hier mehrmals wiederholen damit du ihn dir leicht einprägen kannst auch wenn es nur drei wörter sind. Sicher ist sicher.

Natürlich kann es sein das du mal einen schlechten tag hast und der satz nicht wirkt. Dann solltest du dich mit dir auseinander setzen warum es nicht klappt. Du könntest dir die frage stellen was heute schief läuft. Wenn du die lösung für das problem nicht ergründen kannst dann klatsch dir nochmal ordentlich kaltes wasser ins gesicht und versuche zu lachen.

Denke dabei vielleicht an einen lustigen witz der dir mal erzählt wurde oder schaue dir ein witziges video an. Wenn das geklappt hat dann sprich laut zu dir, mir geht's gut. Dann wirst du sehen ob es doch funktioniert. Das kann alles mal passieren. Es sollte nicht zur gewohnheit werden denn dir geht's gut oder. Mir jeden falls ja. Beim schreiben merke ich schon wie gern ich hier sitze und entspannt die texte schreibe.

Dies soll kein rezept wie hustensaft sein aber es soll dir zeigen wie schnell du gut drauf sein kannst, wenn du nur willst.

Natürlich kann es sein das du dich nicht öffnen kannst und diese art von motivation nicht annehmen kannst. Ich kann nicht alle probleme lösen aber versuche es einfach jeden tag ein bisschen mehr und du wirst ja merken wie es funktioniert und ob es klappt.

Mich bringen dieser satz und viele weitere mehr auf jeden fall weiter. Weitere sätze werden folgen, habt geduld.

Mit mir geht's gut denke ich einen guten einstieg in dieses besondere buch gefunden zu haben. Mit dem Satz ich liebe das leben geht's weiter falls der erste nicht bei euch fruchtet. Wie geht's euch jetzt. Stellt euch nun die frage und überlegt ob ihr weiterlesen wollt oder das buch zurückstellen wollt. Ich respektiere jede reaktion. Wer das buch jetzt schon zurückstellt hat verloren. Dem kann ich nicht weiter helfen, wer aber lust hat weiterzulesen hat glück und wird viel spass haben. Spass ist ganz wichtig beim lesen sowie bei der arbeit oder anderen dingen. Ohne dem geht nichts. Bleibt dran und lest den zweiten part über den satz „ich liebe das leben!. Ihr seid toll, danke. Wie gesagt es geht jetzt weiter mit dem nächsten satz für eine schönere lebenszeit und lebensqualität.

© **mikey-on-tour**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)