



Liebe Leserin, lieber Leser,
hast du dich auch schon mit der Frage beschäftigt, was ein glückliches Leben ausmacht? Der Alltag vereinnahmt einen, man versucht allen und allem gerecht zu werden und spürt sich selbst irgendwann nicht mehr und hat trotzdem das Gefühl, immer nur auf der Stelle zu treten und nicht vorwärts zu kommen, trotz aller Bemühungen. Kennst du das auch? Wäre es nicht toll, seine Zeit und Ressourcen sinnvoll aufteilen zu können für die wirklich wichtigen Dinge, auf die es ankommt?

Wenn du dieses Skript fertiggelesen hast, wirst du die 5 Lebensbereiche kennen, die ausschlaggebend für ein erfülltes, glückliches Leben sind. Wenn du auch nur mit einem der Bereiche nicht zufrieden bist, gerät dein Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht. Nur alle 5 Bereiche zusammen ergänzen sich optimal und sind Voraussetzungen für ein glückliches Leben.

1. Fitness und Gesundheit

Dazu gehört eine gesunde Ernährung, ein gesundes Gewicht und ein gleichmäßig trainierter Körper. Das alles hat Einfluss auf unseren Hormonhaushalt, welcher wiederum für viele körperliche und psychische Vorgänge verantwortlich ist, u.a. ob man sich abgeschlagen und träge oder fit und energiegeladen fühlt.

2. Finanzielle Unabhängigkeit und Zufriedenheit im Job

Finanzielle Unabhängigkeit gibt uns die Freiheit, uns alles, was zu einem gesunden Lifestyle dazugehört, kaufen zu können und darüber hinaus auch sich oder anderen bestimmte Wünsche zu erfüllen, ohne sich Sorgen zu machen, dass es am Ende des Monats "nicht reicht". Ein erstrebenswertes Ziel für viele ist, darüber hinaus auch noch entscheiden zu können, wann und wo man arbeitet. Wäre das nicht fantastisch, wenn das Realität wäre?

3. Partnerschaft und Familie

Ein heißes Eisen bei vielen. Die meisten Probleme und Missverständnisse liegen an schlechter und/odermangelnder Kommunikation. Menschen reden wie man so schön sagt, aneinander vorbei. Nicht zu unterschätzen sind auch unsere Einstellung und unsere Denkmuster. Diese prägen unsere Reaktionen auf das Verhalten anderer Menschen enorm. Um die Beziehungen zu verbessern, ist mentale Arbeit, in erster Linie an sich selbst, angesagt.

4. inner- und außerfamiliäre Beziehungen

Ähnlich, wie bei Partnerschaft und Familie, gelten auch hier die gleichen Regeln. Hinzu kommt, dass man seine Kontakte hinterfragt. Versucht mich jemand von meinem Ziel abzubringen oder unterstützt mich jemand als Mensch und teilt meine (neuen) Werte? Und trotzdem ist es wichtig, mit anderen auszukommen, ohne dass es einen emotional trifft, was auch immer der andere sagt oder tut. Es nimmt einem nämlich ganz schön viel Kraft und Lebensqualität. Ein ganz schön harter Brocken an mentaler Arbeit, findest du nicht?

5. persönliche Entwicklung und Stressmanagement

Was ist im Leben wichtig? Was ist eigentlich total unwichtig? Anhand welcher Kriterien setzen wir Prioritäten? Wie bewerten wir Geschehenes? Was passiert in uns drin, wenn wir gestresst sind und wie können wir Einfluss darauf nehmen? Alles Fragen, die unsere Persönlichkeit betreffen. Wie würdest du diese Fragen für dich jetzt beantworten? Wie würdest du sie gerne beantworten können? Was glaubst, was möglich ist, wenn du an deinem Mindset arbeiten würdest?

Das richtige Mindset

Jeder dieser 5 Lebensbereiche erfordert zum erfolgreichen Umsetzen das richtige Mindset. Erst das richtige Mindset erlaubt es dir, die Dinge aus der richtigen Perspektive zu betrachten und vor allem richtig zu handeln.

Coach Cecil, einer meiner Mentoren, hat das mit dem MATRIXPRINZIP besonders gut auf den Punkt gebracht. Du kannst dir in seiner kostenlosen FreeTour sogar erstmal ein Bild davon machen.

<https://www.gluecklichwerden.com/matrixprinzip>

P.S. Wenn du dich entscheiden solltest, das MATRIXPRINZIP zu buchen, dann melde dich doch bitte kurz bei mir und ich stehe dir als Ansprechpartner für die ersten 8 Wochen zur Verfügung.