

Smile & Be Happy

Jeder ist seines Glückes Schmied!

Wir sind alle verschieden. Manche scheinen, als würden sie stets unbekümmert durch das Leben gehen, andere hingegen lassen den Kopf immer etwas hängen oder haben überall etwas auszusetzen. Es gibt Leute, die beklagen sich dauernd, dass das Leben so anstrengend sei, sie so hart arbeiten müssen und ihnen nichts gelingt, andere hingegen nehmen sich auf dem Weg zu ihren Zielen nicht mal die Zeit, über so etwas nachzudenken. Doch niemand ist seinem Schicksal hilflos ausgeliefert. Jeden Tag haben wir die Möglichkeit, mit einem Neuanfang zu beginnen. Die erste Entscheidung treffen wir bereits am frühen Morgen gleich nach dem Aufwachen: Aufstehen und für seine Wünsche, Träume und Ziele kämpfen oder einfach nochmals die Augen schließen und weiterschlafen. Letzteres ist natürlich angenehmer, doch macht es uns auf die Dauer wirklich glücklicher? Oder haben wir mehr davon, wenn wir uns dazu aufraffen, Entscheidungen zu treffen und Vorsätze zu fassen und tagtäglich daran arbeiten, unseren Zielen ein Stück näher zu kommen? Haben wir dann erst einmal den Schritt in die richtige Richtung gemacht, fällt es immer leichter, motiviert und voller Energie seine Vorsätze in die Tat umzusetzen und mit Freude und Zufriedenheit auf das Erreichte zurückzublicken. Und die Power dazu kommt zuallererst vom Treibstoff, mit dem wir unseren Körper füttern. Nur wenn unsere Zellen alle nötigen Nährstoffe bekommen, können sie auch optimal funktionieren und uns gesund halten. Und ein gesunder Körper kann zusammen mit Ausdauer und Fleiß so einiges schaffen, wir müssen nur daran glauben und tagtäglich etwas dafür tun!

Was du säst, wirst du ernten.

Wir dürfen alle selbst die Verantwortung für unser Leben übernehmen. Zwar können wir nicht immer für alle Umstände, in denen wir uns befinden, verantwortlich sein (beispielsweise eine bestimmte wirtschaftliche Lage), aber wir sind alleine verantwortlich, wie wir diese Situationen interpretieren und darauf reagieren. Wir können tagtäglich entscheiden, was wir säen. Ob es nun Dankbarkeit, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft oder Selbstfürsorge ist, egal für was wir uns entscheiden, es wirkt sich alles auf unsere Zukunft aus. Einen Mitmenschen zum Lächeln bringen, ehrlich, loyal und aufrichtig sein oder Komplimente nicht nur denken, sondern auch aussprechen. Das sind alles Dinge, zu denen jeder fähig ist und die keinen großen Aufwand verlangen, in der Summe aber Großes bewirken können. Es braucht aber Geduld und Zuversicht, denn was wir heute tun, kann sich auch erst morgen zeigen. Was wir in einem Monat tun, zeigt sich oft erst im nächsten Monat und was wir in der Sommerphase tun, wird sich in der Winterphase auszahlen. Wenn ich bei einer Meisterschaft gewinnen möchte, kann ich nicht erst eine Woche vorher anfangen zu trainieren und eine Topleistung erwarten. Auch kann ich nicht verlangen, meinen Traumberuf auszuüben, ohne vorher mit Mühe und Ausdauer das nötige Werkzeug und Wissen erworben zu haben. Das gleiche gilt für unseren Körper: Ich kann nicht erwarten, eine Modelfigur zu haben und bis ins hohe Alter fit und gesund zu sein, wenn ich nicht einen Lebensstil führe, der zu meinen Erwartungen passt.

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück!

Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir täglich auf direkte oder indirekte Weise Kontakt zu unseren Mitmenschen haben. Wenn wir dabei anderen etwas Gutes tun, werden wir auch selbst beschenkt. Dadurch wird nämlich der Bereich im Gehirn aktiviert, der für Belohnung steht. Auch wenn wir selbst dann mal Hilfe benötigen, fühlen wir uns besser und freier, andere um Unterstützung zu fragen. Meistens wird diese dann auch erwidert. So können soziale Kontakte aufgebaut werden, die zu den wichtigsten Komponenten im Leben gehören. Auch verschiedene Studien belegen, dass Menschen mit stabilen Freundschaften und Beziehungen insgesamt glücklicher und gesünder sind sowie länger leben.