

ANETTE HEIDEL DIE GLÜCKSEXPERTIN



„Wie du auch in wilden Zeiten glücklich sein kannst“

Die gute Nachricht: „Wir alle haben die GLÜCKSRESILIENZ in uns. Das ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten Glück zu empfinden. Stell dir unsere Vorfahren in

einer Hungerszeit vor. Wenn damals ein hungriger Mensch etwas Essbares gefunden hat, hat er da Trauer empfunden? Nein, natürlich nicht, die Empfindung war Glück.

Das Glücksempfinden stößt eine Kaskade von Kraft und Heilung auf psychischer und physischer Ebene an. Es ist wichtig und notwendig, auch in wilden Zeiten das Glück zu zelebrieren und zuzulassen.



3 HAPPY THINGS

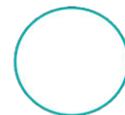
Aus der Glücksforschung



Jaguar- Energie
BEWEGUNG



Kolibri-Energie
positive BEZIEHUNGEN



Sonnen-Energie
BEWUSSTSEIN

„Glück verbessert alles“
Wie du auch in wilden Zeiten glücklich sein kannst

So können dir die 3 HAPPY THINGS in wilden Zeiten helfen.

Im Mai 2002 bin ich durch Tibet gereist. Als Ziel galt es, in 3 Tagen den heiligen Berg Kailash zu umrunden. Die Umrundung startete zu einem ganz besonderen Zeitpunkt. Es fand das erste seit 30 Jahren erlaubte Vollmond- und Windpferdfest statt. Die Kora genannte Umrundung des Kailash ist für den buddhistisch gläubigen Tibeter der Höhepunkt eines spirituellen Lebens.

Am ersten Tag verschlechterte sich das Wetter. Die Sherpas bauten unser Nachtlager auf 4800 Meter auf. In dieser Nacht schlief ich sehr wenig. Am nächsten Morgen fühlte ich mich ausgelaugt und war unausgeschlafen. Das Tagesziel war die Besteigung des Passes, den Dölma La auf einer Höhe von 5.630 Meter. Ich legte mir meinen Rucksack um und ging einfach Schritt für Schritt. Die Höhe, meine Stimmung und das beschwerliche Wetter machten jeden Schritt zu einer Herausforderung. Jedes Anheben meines Fußes kostete mich unglaubliche Kraft.

Mir war kalt, ich starrte nur noch auf den Weg und dachte die ganze Zeit, „warum mache ich das, – ich kann nicht mehr, – ich will nicht mehr“. Ich war gefangen in einer destruktiven Spirale



Plötzlich nahm ich aus den Augenwinkeln eine Bewegung wahr. Ein alter Tibeter kam auf mich zu. Er gab mir zu verstehen, dass ich mich auf seinen Stein zum Ausruhen hinsetzen soll. Ich nahm sein Angebot zögerlich an, weil ich Angst hatte, vor Erschöpfung nicht mehr aufstehen zu können. Als ich saß, hat sich dieser Mann unglaublich gefreut. Sein braungebranntes Gesicht strahlte und sein Lächeln war einfach nur ansteckend.

Dieser in Lumpen gekleidete Mann hat mir topausgerüsteten Touristen seinen Platz gegeben. Er hat das Wertvollste, was er in diesem Moment hatte, mit mir geteilt. Ich war zutiefst berührt und dankbar.

Die Situation blieb unverändert fordernd, aber mein Mindset hat sich positiv verändert und ich konnte diese Situation viel leichter meistern.



3 HAPPY THINGS

Aus der Glücksforschung

„Glück verbessert alles“
Glück ist eine Entscheidung – auch in wilden Zeiten

In der Geschichte mit dem Tibeter haben mich 2 Glücksbereiche unterstützt. Die positive **BEZIEHUNG** und mein **BEWUSSTSEIN**.
Die Erkenntnis, wie kraftvoll mein Geist ist, hat mein Leben tiefgreifend verändert.

2021 bereiste ich für ein halbes Jahr Costa Rica und Mexiko. In dieser Zeit schrieb ich meine Abschlussarbeit zur Happiness Trainerin. Dort habe ich die 3 folgenden Bereiche gefunden, die für unser Glück essentiell sind.

Diese 3 HAPPY THINGS sind:

Jaguar-Energie
BEWEGUNG
Dein Körper, deine Struktur im Alltag, deine Handlungen



Kolibri-Energie
positive BEZIEHUNGEN
Die Qualität deiner Beziehungen, deine Aktivitäten, dein Engagement



Sonnen-Energie
BEWUSSTSTEIN
Deine Gedanken, deine Gefühle, die Sinnhaftigkeit in deinem Leben



Mein ultimativer Glückstipp:
Sammle kleine Glücksmomente statt das ekstatische Glück zu erwarten. Sieh es als Glücksvorrat. **WICHTIG** dabei ist es dir, diese Glücksmomente immer wieder bewusst zu

Jeder Glücksbereich ist trainierbar. Du bekommst von mir Content auf Instagram, in meinem Blog und im Podcast. Außerdem kannst du bei mir ein Einzelcoaching oder einen Onlinekurs buchen.

Herzensgruß, deine

Anette



ANSCHRIFT

Anette Heidel
Karl-Zucker-Str. 17
D 91052 Erlangen

KONTAKT

+49 9131 9324402
+49 176 328 573 49
info@anetteheidel.com

ONLINE

anetteheidel.com
yomotion.de
workinflow.de

SOCIAL MEDIA

Anette Heidel



PODCAST