

<https://youtu.be/qugPFwUgzWg>

V 252



Glücklich In 10 Sekunden! Weg 1 Nutze einen Schaltkreis für einen Glücks-Cocktail.

In diesem Artikel/Video möchte ich Ihnen, möchte ich dir verraten, wie du Glückshomone in wenigen Sekunden produzieren kannst.

Jeder hat schon erlebt, dass der Körper ganz spontan Stresshormone produziert hat. Ein falsches Wort, eine schlechte Nachricht, jemand fordert etwas... und augenblicklich produziert der Körper Adrenalin und... Der Körper „fällt“ in den Kampf-Flucht-Modus. Das haben wir **nicht gelernt**, das ist uns angeboren als Schutz, als Überlebensmechanismus. In unserer modernen Gesellschaft läuft dieses alte Programm viel zu oft, obwohl es „nie“ lebensgefährlich ist!

Der Körper produziert **auch sehr spontan Glücks-** und Freudehormone. Die Wirkung ist nicht so heftig, nicht so offensichtlich. Es geht ja nicht ums Überleben sondern um Glück und um Lebensfreude.

Ich habe meinen Kanal gemacht um Ihnen, um dir Tipps zu verraten, die helfen, erfüllt und glücklich, gesund und friedlich zu leben.

Viele Leute denken viel zu selten daran, **das Energie-Konto, die Body-Battery** auf einen hohen Stand zu halten. Haben wir ein volles Energie-Konto, dann geht es uns gut, dann haben wir viel Schung und dann genießen wir das Leben.

Lebenskünstler, also Menschen wie du und ich, die viel tun um erfüllt und glücklich, um gesund und friedlich zu leben, Lebenskünstler sammeln bewusst und gekonnt regelmäßig Glücks- und Freudehormone.

Die erste Möglichkeit

So können Sie, kannst du „in 10 Sekunden“ eine Portion Glücks- und Freudehormone produzieren. Es kommen in den nächsten Wochen noch einige solche 10-Sekunden-Tipps.

Schritt 1:

Im Gehirn gibt es den Schaltkreis: **„Ich bin gut drauf!“** Diesen Schaltkreis gibt es bei jedem Menschen, denn jeder hat das schon erlebt, jeder war mehr oder weniger oft gut drauf und in solchen Situationen gab es eine klare körperliche Reaktion: Sich aufrichten und strahlen, lächeln: „Was kostet die Welt!“ Diesen Schaltkreis hat jede(r).

Schaltkreise, das sagt uns die Hirnforschung, funktionieren in beide Richtungen. Aktivieren Sie, aktive du mit klarer Absicht diesen Schaltkreis. Wenn du dich

ganz bewusst aufrichtigst und in die Welt hinein strahlst, wenn du große Augen machst und eine freundliche Miene machst, dann aktivierst du diesen Schaltkreis und schon läuft im Körper die Produktion der Glückshormone. Der Körper produziert spontan Serotonin, Dopamin und Endorphine.

Schritt 2

Wenn du jetzt noch kurz in den Körper hineinspürst und die Wirkung des Hormoncocktails **bewusst wahrnimmst, dann verstärkst du** die Produktion der Freude- und Glückshormone. Mach diese drei steps:

Step 1: „Ja, das fühlt sich gut an!“

Step 2: „Ich freue mich“ und

Step 3: „Ich danke!“ (...dass es mir jetzt gerade wieder eingefallen ist und es wieder „funktioniert“ hat!)

Schlussatz

Ja, man kann in 10 Sekunden dem Körper, und damit sich selber, eine Portion Glücks- und Freudehormone schenken. Man kann das Energie-Konto, die Body-batterie kontinuierlich aufladen. Das können Sie, das kannst du nicht zu oft machen. Es hat KEINE negativen Nebenwirkungen! Am Ende des Tages wirst du jedoch immer öfter feststellen: „Dieser Tag ist wieder gut gelaufen und ich habe mit viel Energie und Kraft die Aufgaben (und Pflichten) des Tages erledigt!

Das Üben dieser „Technik“ – *Aufrichten, strahlen und genießen!* – zahlt sich aus!
Gutes Gelingen