

WEIL
JEDER
TAG
BESONDERS
IST

Biyon Kattilathu: DEIN TAGEBUCH 4 Minuten täglich können dein Leben verändern. Nimm dir Zeit für dich. Gute Fragen, überraschende Challenges, heilsame neue Routinen, berührende Geschichten ... Dieses Buch steckt voller Geschenke an dich selbst. Fang heute noch an!



EIN LEI TUNG

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dich für eine aufregende, inspirierende Reise entschieden! Nun möchte ich dir noch ein paar Dinge mit auf den Weg geben, damit diese Reise zu einer der schönsten deines Lebens wird ...

WEIL JEDER TAG BESON- DERS IST ...



Weißt du, manchmal kommen Menschen zu mir und fragen mich, wie ich es schaffe, fast immer so glücklich zu sein ... Und diese Menschen frage ich dann direkt zurück, wie sie es schaffen, fast immer so unglücklich zu sein. Das führt meist zu verwunderten Blicken. Und manchmal auch zu einem kurzen Moment, in dem der andere kurz nachdenkt. Über meine Worte und auch ein wenig über sich. Denn seien wir mal ehrlich: Die meisten von uns hatten eine glückliche Kindheit – unbeschwert und frei, ohne Vorurteile gegenüber anderen Kindern. Wir waren begeisterungsfähig, haben uns stundenlang mit den kleinsten Dingen beschäftigt, sind hingefallen, aufgestanden, hingefallen, aufgestanden, hingefallen ... okay, du weißt, was ich meine. Wir haben an uns geglaubt, vielleicht auch, weil uns Menschen geliebt haben und dies ausgedrückt haben, ohne dass wir etwas leisten mussten. JA! Es ist ein Geburtsrecht, geliebt zu werden.

Du bist wertvoll!

Du bist ein unfassbar wertvoller Mensch und es ist dein Geburtsrecht geliebt zu werden. Vielleicht fiel es uns deswegen damals auch so leicht uns selbst zu lieben. Irgendwann haben sich ein paar Dinge in unserem

EINLEITUNG

Leben verändert. Wir fingen an, uns mit anderen Menschen zu vergleichen; Dinge im Außen fingen an, Dinge im Inneren zu beeinflussen; dann kam der erste Liebeskummer, die ersten Selbstzweifel ... und irgendwann wurde der Wunsch größer und größer einfach nur glücklich zu sein. Und wenn es dir wie mir ging, hast du angefangen, das Glück im Außen zu suchen. Und wenn es dir dann immer noch wie mir ging, dann hast du auch gespürt, dass es dort irgendwie nicht zu finden ist. Nicht in einem neuen Auto, nicht in der neuen Beziehung, nicht im neuen Job und auch nicht in neuen Klamotten. Vielleicht war das Glücksgefühl kurz da, aber dann auch schnell wieder weg. Und genau dieses Gefühl erinnert mich an eine Geschichte, die mir die Augen geöffnet hat. Sie handelt vom Glück der Götter.

Eine Göttergeschichte

Vor langer, langer Zeit trafen sich die Götter und berieten darüber, wo sie das Glück vor den Menschen verstecken sollten. Schnell einigten sie sich darauf, das Glück auf dem Boden des Meeres zu verstecken. Die Menschen aber lernten, wie man Schiffe baut, wie man schwimmt, wie man taucht und fanden bald das Glück auf dem Meeresgrund. Wieder berieten die Götter und überlegten, wo sie das Glück verstecken sollten. Wieder fanden sie eine schnelle Lösung: Dieses Mal wollten sie es auf den höchsten Bergen verstecken und waren sich einig, dass sie nun die beste Lösung gefunden hatten. Aber die Menschen lernten schnell, die höchsten Gipfel zu erklimmen und sich auch in großer Höhe zurechtzufinden. So fanden sie erneut das von den Göttern versteckte Glück. Die Götter wurden langsam ein bisschen nervös und versteckten das Glück in den Tiefen der Wälder, doch die Menschen ließen sich davon nicht abhalten. Sie durchforsteten die dunklen, undurchdringlichen Wälder

EINLEITUNG

und fanden das Glück auch dort. Und egal, wo die Götter das Glück versteckten, die Menschen fanden es. Ein letztes Mal berieten sich die Götter. Dieses Mal saßen sie sehr lange zusammen, denn sie wussten, dass sie endlich eine dauerhafte Lösung finden mussten. Nach reiflicher Überlegung fanden sie die Lösung! Sie versteckten das Glück ... im Menschen selbst. Die Menschen suchten und suchten, konnten aber das Glück fortan nicht mehr finden. Sie suchten überall, manchmal bis zur völligen Erschöpfung, doch konnten sie das Glück einfach nicht mehr finden. Die Götter beobachteten dies und ihr Plan schien nun aufzugehen: Die Menschen suchten das Glück stets im Außen und hielten nie inne, um das Glück in sich selbst zu finden.

Entdecke deinen Lebensweg

Und genau so ist es. Das Glück liegt in uns. Das ist die gute Nachricht. Und die andere gute Nachricht ist: dass wir jetzt gemeinsam dieses Glück wiedererwecken. Ohne Druck, ohne Zwang, mit ganz viel Spaß und Freude. Denn genauso wenig, wie wir das Glück im Außen finden, werden wir in unserem Leben jemals ankommen. Es wird also nie den Moment geben, in dem wir sagen: „So, ... jetzt bin ich glücklich, jetzt bin ich angekommen!“ Es gibt nur eine Chance: Wir müssen uns in den Weg verlieben. Bergsteiger sind oft deprimiert, wenn sie den Gipfel eines Berges erreicht haben und dann nicht die Freude und das Glück verspüren, das sie ursprünglich beim Erreichen des Gipfels erwartet hatten. Und dieser Weg, in den wir uns verlieben sollten, das ist unser Lebensweg. Du hast deinen. Ich habe meinen. Und jetzt haben wir ein gemeinsames Wegstück. Dein Weg entsteht dadurch, dass du ihn gehst. Und genau jetzt gehe ich ihn ein paar Meter mit dir gemeinsam. Und dieser Weg, den wir nun beschreiten, der macht Spaß. Versprochen.



DAS *Glück* LIEGT
IN UNS. DAS
IST DIE GUTE
NACHRICHT.



S A M S T A G

Glücksgeschichte

Strand oder Berge?

Stell dir vor, wir beide wollen verreisen und du darfst entscheiden, ob an den Strand oder in die Berge. Ich persönlich würde ja lieber ... egal. Gehen wir einfach mal davon aus, dass du den Strandurlaub gewählt hast. Wir kommen in unserem Hotel an, wollen los zum Strand, als uns mitgeteilt wird, dass der Strand gesperrt ist. Unwetter, Hai-Alarm ...

Wir beide sitzen in der Hotellobby, schauen uns traurig an ... Wenn du so tickst wie die meisten (mich manchmal eingeschlossen), dann denkst du jetzt: „Mist, das war die falsche Entscheidung! Wären wir doch bloß in die Berge gefahren.“ Das wäre nicht untypisch. Und je mehr du darüber nachdenken würdest, desto unzufriedener würdest du werden. Aber weißt du was? In den Bergen tobt dasselbe Unwetter, nur noch heftiger! Es gab einen Erdbeben, Bären wurden gesichtet ... In den Bergen wäre es für uns geradezu gefährlich. Und vielleicht wäre die Hotellobby dort nicht so schön wie die, in der wir gerade sitzen.

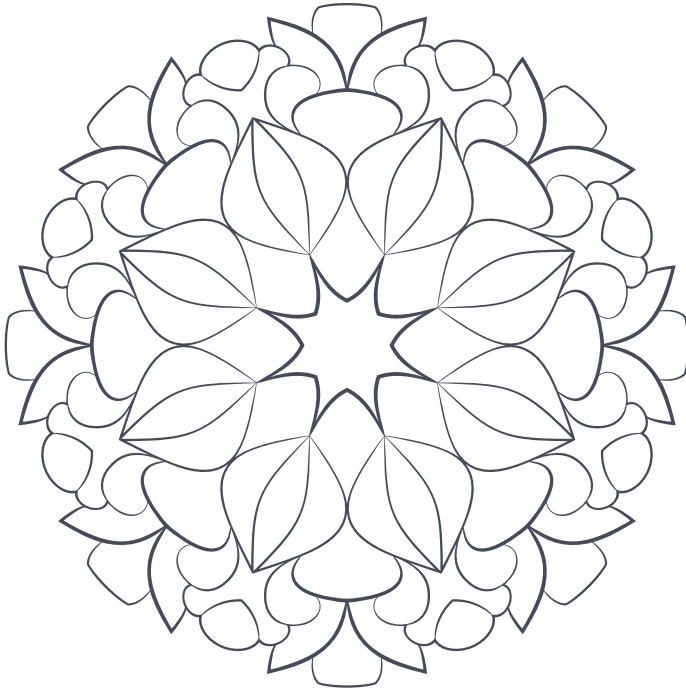
Wenn wir also zwei Alternativen haben, wir uns für eine entscheiden und diese sich hinterher nach der „falschen Entscheidung“ anfühlt, dann denke daran: Die Alternative muss nicht besser sein. Sich zu entscheiden bedeutet, sich von Alternativen zu „scheiden“ ... auch gefühlsmäßig. Alles hat seinen Sinn. Und wenn du den Sinn manchmal suchst, dann suche nicht länger, sondern gib deiner momentanen Situation einfach einen Sinn.

Also lass uns in unserem Hotel etwas Leckeres essen und trinken und uns einen geilen Abend machen! Klingt gut, oder?

SONNTAG

Mal mich aus!

ENT
SCHEI
DUN
GEN



Challenge für die kommende Woche

EINFACH MACHEN!



Wir kennen doch alle solche Situationen: Soll ich zum Sport gehen? Soll ich die Person dort ansprechen? Soll ich jetzt wirklich schon aufstehen? Und es gibt viele weitere Szenarien, die dir sicherlich bekannt vorkommen. Nimm dir in der kommenden Woche vor, einfach zu machen! Zähle 3-2-1 herunter und mach einfach.

M I T T W O C H



1. Was würde den Tag besonders machen?



2. Wie kann ich heute dankbarer durch den Tag gehen?



3. Mein motivierender Satz für heute:



*Nicht der Glückliche ist dankbar,
sondern der Dankbare ist glücklich.*

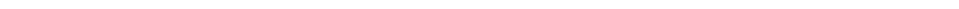
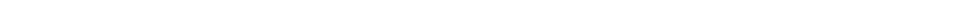
4. Für diesen Moment bin ich zutiefst dankbar:



5. In welcher Situation hätte ich mehr Dankbarkeit zeigen dürfen?



6. Diese 3 Dinge haben den heutigen Tag so richtig
schön gemacht ...



DANK
BAR
KEIT

HEUTE
IST EIN
GUTER TAG,
UM *glücklich*
ZU SEIN.

Glücksgeschichte

DIE GEBURT DES SCHMETTERLINGS

Ein Wissenschaftler beobachtete einen Schmetterling und sah, wie sehr sich dieser abmühte, durch das enge Loch seines Kokons zu schlüpfen. Stundenlang kämpfte der Schmetterling, um sich zu befreien. Da bekam der Wissenschaftler Mitleid mit dem Schmetterling, ging in die Küche, holte ein kleines Messer und weitete vorsichtig das Loch im Kokon, damit der Schmetterling es leichter hatte.

Der Schmetterling entschlüpfte sehr schnell und ohne Mühe. Doch was der Mann dann sah, erschreckte ihn sehr. Der entschlüpfte Schmetterling war ein Krüppel. Die Flügel waren ganz kurz, und er konnte bloß flattern, aber nicht richtig fliegen.

Da ging der Wissenschaftler zu einem Freund, einem Biologen, und fragte diesen: „Warum sind die Flügel so kurz und warum kann dieser Schmetterling nicht richtig fliegen?“ Der Biologe fragte ihn, was er denn gemacht hätte. Da erzählte der Wissenschaftler, dass er dem Schmetterling geholfen hatte, leichter aus dem Kokon zu schlüpfen.


„Das war das Schlimmste was du tun konntest. Denn durch die enge Öffnung ist der Schmetterling gezwungen, sich ganz eng zusammenzuziehen. Erst dadurch werden seine Flügel aus dem Körper herausgequetscht, und wenn er dann ganz geschlüpft ist, kann er fliegen. Du wolltest ihm den Schmerz ersparen, dadurch hast du ihm kurzfristig geholfen, aber langfristig zum Krüppel gemacht.“

Wir brauchen manchmal den Schmerz, um uns entfalten zu können, um der oder die zu sein, die wir sein können. Deshalb ist die Not oft notwendig – sie ist eine Entwicklungschance, die wir nutzen können.

SONNTAG

Schreibe einen Brief

M
U
T

Sprich dir selbst
Mut zu 

Schreibe dir einen Brief, in dem du dir selbst Mut zusprichst. Schildere darin, welche schönen Auswirkungen es hätte, wenn du mehr Mut aufbringen würdest. Stell dir dies beim Schreiben bildhaft vor ...

Challenge für die kommende Woche

SUCHE DIE KONFRONTATION



Der Weg aus der Angst führt immer durch die Angst hindurch. Du hast Höhenangst? Geh in einen Kletterpark. Du hast Angst vor Hunden? Streichle einen Hund. Komm aus deiner Komfortzone heraus, denn dann geschehen Wunder. Fang klein an und steigere dich dann ...

Jede Menge positive Energie. Mit diesem Tagebuch ist Biyon ganze 6 Monate lang voller Motivation und guter Laune an deiner Seite. Er schenkt dir eine Wundertüte voller Liebe und Motivation.

Nur 2x2 Minuten. Beantworte morgens und abends motivierende Fragen. Mach kleine überraschende Challenges. Lass dir von Biyon aufmunternde Geschichten erzählen. Und widme jeden Monat einem wichtigen Lebensthema, etwa Dankbarkeit, Mut oder Selbstliebe.

Geniales EXTRA: Woche für Woche ein neues Video – hier zeigt dir Biyon, wie du neue, heilsame Routinen ausprobieren kannst. Ruf es ab mit der GU Mind&Soul App. → *Anleitung vorne im Buch*

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7039-2



9 783833 870392

www.gu.de