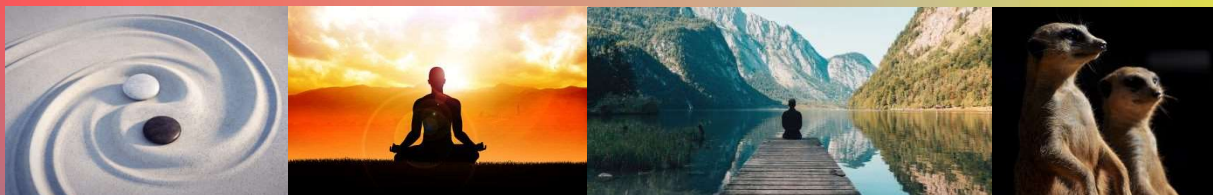


## Achtsamkeit und Wachsamkeit gehören zwingend zum Glück



### Ohne das geht's nicht!

Ohne Achtsamkeit wirst Du den Weg zum Glück nicht finden. Achtsam sein bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, den Moment wach wahrzunehmen, zu erkennen was jetzt im Moment passiert, mit Dir und Deiner Umgebung. Achtsam und wachsam zu sein bedeutet auch, Dein Gehirn möglichst von den Gedanken zu befreien, die Dir im Moment gerade in den Kopf kommen. Wir denken fast immer etwas. Es ist schwer, nichts zu Denken. Abhilfe schafft die Meditation. Regelmässig und richtig angewendet führt sie dazu im Hier und jetzt zu sein ohne von irgendwelchen Gedanken abgelenkt zu werden. Wir empfehlen neobeats®. Informationen über neobeats® und findest Du unter [www.hellomind.org/themen](http://www.hellomind.org/themen). Hier erfährst Du auch wie Du neobeats® am besten und effizient nutzen kannst. Natürlich kannst Du auch mit buddhistischer Meditation arbeiten, wenn Dir das besser gefällt. Allerdings brauchst Du dazu einiges an Übung. Die Wirkung von neobeats® ist übrigens wissenschaftlich erwiesen und es bedarf keiner besonderen Übung, sie zu nutzen.

Wer unachtsam durchs Leben schreitet verpasst sehr viel, um nicht zu sagen, dass man ohne Achtsamkeit und Wachsamkeit fast blind durch Leben geht und sehr viel von der Schönheit des Lebens und des Seins verpasst.

Links zum Thema:

<https://www.youtube.com/watch?v=OAx1sUAQmU&list=PLkBlhHhHvscyelluTfWgzo8Z5kUnyJzdk>

Achtsamkeit verstehen 01: Wie achtsam bist Du? 18 Min./46 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=vVXXkwEBthQ> Achtsamkeit verstehen 02:

Warum achtsam sein? 20 Min./44 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=xiTCfX2oJok> So hilft Dir Achtsamkeit glücklicher zu werden und zu sein

7 Min./34 Sek.

[https://www.youtube.com/watch?v=rzAO\\_m5kUZY](https://www.youtube.com/watch?v=rzAO_m5kUZY) Können wir glücklich sein? (Langfristig?)

6 Min./07 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=XwrwC9ZHmUY> Mehr Achtsamkeit im Alltag - Dr. Britta Hölzel

15 Min./14 Sek.

