



Buchvorstellung: Happify your Life - die 7 universellen Prinzipien für ein glückliches Leben

Von *HHelmold*

Erstellt am 15 Sep 2011 - 22:33

Neuer Glücksratgeber von Glückscoach Holger Helmold setzt auf die Kraft des Bewusstseins.

Dieser Glücksratgeber ist anders. Denn gemäß den Ausführungen des Autors, dem Mentaltrainer und Glückscoach Holger Helmold, liegt es nicht an unseren Genen, ob wir glücklich werden und auch nicht daran, ob wir 24 bestimmte Charaktereigenschaften besitzen. Es sind auch keine langwierigen Meditationsübungen oder aufwendigen Trainingsprogramme oder konkrete Handlungsanleitungen notwendig. Das Geheimnis des Glücks liegt allein in der Art und Weise unseres Denkens und Handelns im Alltag. Und gerade dafür hat der Autor eine sogenannte „philosophische Lebensstrategie“ entwickelt, die aus sieben ganz einfachen und leicht anzuwendenden Prinzipien besteht: „Happify-your-Life“. Durch die Anwendung dieser 7 universellen Prinzipien können die Ergebnisse und Erlebnisse in unserem Alltag positiv beeinflusst und so auf Dauer immer mehr Glücksmomente gewonnen werden. Glückscoach Holger Helmold zeigt in seinem Buch auch anschaulich auf, warum eben nicht Lebensquantität („Mein Haus, mein Boot, mein Auto“) sondern nur echte Lebensqualität zu wahrem Glück und tiefer Zufriedenheit führen kann und wie sich diese - völlig unabhängig von den aktuellen persönlichen Lebensumständen, wie Besitz, Beruf, Alter, Geschlecht, Umfeld, etc. - erreichen lässt. Und gerade weil jeden Menschen andere Dinge glücklich machen, funktionieren die situationsunabhängig anwendbaren Happify-your-Life-Prinzipien besser als konkrete und oftmals in vielen Situationen unpassende konkrete Handlungsanleitungen. So lautet denn auch die Überschrift der Rezension eines begeisterten Lesers in einem bekannten Online-Buchshop: „Einfach glücklich leben leichtgemacht“.

Happify your Life

Die 7 universellen Prinzipien für ein glückliches Leben

Autor: Holger Helmold

112 Seiten, z.T. farbig, broschiert

ISBN: 978-3-8423-5974-1

Weitere Info: www.happify-your-life.de [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Mär 2020 - 04:01): <https://www.medcom24.de/node/15087>

Links:

[1] <http://www.happify-your-life.de>