



# Glück?

Authentisch Glücklich:  
Der Schlüssel zu innerer  
Zufriedenheit und  
erfüllenden Beziehungen

Mahashakti Uta Engeln

*Authentisch glücklich sein will jeder. In einer Welt, die oft von Hektik und äußeren Erwartungen geprägt ist, wird die Bedeutung von Glück und Authentizität immer essenzieller.*

*Glücklich und authentisch zu sein, bedeutet im Einklang mit unseren inneren Werten zu leben und ein erfülltes Leben zu führen.*

Wenn wir diesen Weg nicht einschlagen, laufen wir Gefahr, in einem Zustand der Unzufriedenheit, Unsicherheit und emotionalen Entfremdung zu verharren.

Andere vermeintliche Wege, die nicht auf echter Authentizität und innerem Glück basieren, mögen kurzfristige Erleichterung bieten, doch sie können nicht die nachhaltige Zufriedenheit bieten, die aus der authentischen Ausrichtung von Gedanken, Worten und Taten entsteht.

Authentisch glücklich geht nur in „echt“. Das lässt sich nicht tricksen.

Inhalt (→ Klicken = Aufklappen)

- **Authentisch glücklich? Was ist eigentlich „Glück“ ?**
  - Was passiert im Gehirn, wenn wir in Harmonie sind?
  - Ist das dasselbe wie „authentisch sein“?
- **Wenn es uns nicht gelingt, glücklich und authentisch zu sein,...Wie du es doch schaffst!**

## Authentisch glücklich? Was ist eigentlich „Glück“ ?

„Glück ist der Zustand, in dem das, was du denkst, was du sagst und was du tust, in Harmonie sind.“ – Mahatma Gandhi

Die beschriebene Praxis, bei der das, was du denkst, sagst und tust, in Harmonie ist, kann verschiedene positive Auswirkungen auf das Gehirn haben.

Tipp:

Hier habe ich eine [geniale \(sanfte\) Yogastunde die definitiv glücklich macht](#) für dich – nutze sie um etwas für dein eigenes Glück zu tun.

## Was passiert im Gehirn, wenn wir in Harmonie sind?

Hier sind einige Aspekte:

- 1. Stressreduktion:** Wenn deine Gedanken, Worte und Handlungen in Übereinstimmung sind, verringert sich der innere Konflikt. Das trägt dazu bei, Stresshormone zu reduzieren, was positive Auswirkungen auf dein emotionales Wohlbefinden hat.
- 2. Freisetzung von Glückshormonen:** Das Praktizieren von positiven Gedanken und Handlungen kann die Freisetzung von Endorphinen und Serotonin stimulieren, die oft als Glückshormone bezeichnet werden. Diese chemischen Veränderungen können zu einem verbesserten Gefühl des Glücks beitragen.
- 3. Stärkung neuronaler Verbindungen:** Positive Denkmuster und Handlungen können dazu beitragen, positive neuronale Verbindungen zu stärken. Dies unterstützt die Bildung von Gewohnheiten, die das Glücksempfinden fördern.
- 4. Verbesserte kognitive Funktion:** Die bewusste Ausrichtung von Gedanken, Worten und Taten auf positive und harmonische Aspekte kann kognitive Funktionen verbessern. Dies umfasst Aufmerksamkeit, Gedächtnis und die Fähigkeit, konstruktive Entscheidungen zu treffen.

Insgesamt kann die Praxis der **Einheit von Denken, Sprechen und Handeln** zu einer positiven neurologischen Resonanz führen, die das Gefühl des Glücks und des Wohlbefindens verstärkt.

Das kann man lernen: [Wie man sein Unterbewusstsein auf Glückliches programmiert](#)

### Ist das dasselbe wie „authentisch sein“?

Die Idee, dass „das, was du denkst, was du sagst und was du tust, in Harmonie sind,“ wie es in dem Zitat von Mahatma Gandhi beschrieben wird, kann als eine Form der Authentizität interpretiert werden, ist jedoch nicht zwangsläufig dasselbe.

Authentizität bezieht sich darauf, im Einklang mit deinen eigenen Werten, Überzeugungen und Gefühlen zu handeln. Es bedeutet, ehrlich zu dir selbst zu sein und deine Handlungen mit deiner inneren Wahrheit zu vereinen.

Die Harmonie von Gedanken, Worten und Taten, wie in dem Zitat beschrieben, schließt dies mit ein, geht aber noch einen Schritt weiter. Es betont nicht nur die innere Konsistenz, sondern auch die Auswirkungen deiner Handlungen auf die Welt um dich herum. Es legt nahe, dass das, was du denkst und sagst, auch in Übereinstimmung mit dem sein sollte, was du tust, um einen Zustand des Glücks zu erreichen.

In gewisser Weise können Authentizität und die in dem Zitat beschriebene Harmonie als verwandte Konzepte betrachtet werden, da beide eine kohärente und integrierte Art des Seins betonen.

Wie du dahin kommst, das zeige ich dir hier: [Programmiere dein Unterbewusstsein auf glücklich sein](#)

## Wenn es uns nicht gelingt, glücklich *und* authentisch zu sein,...

... können verschiedene Hindernisse auftreten, die sich auf emotionaler Ebene manifestieren. Dies können sein:

- 1. Emotionale Unzufriedenheit:** Das Ignorieren unserer wahren Bedürfnisse und Werte führt oft zu einem Gefühl der Leere und Unzufriedenheit. Emotionale Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden, können zu Frustration und einem allgemeinen Gefühl der Unausgeglichenheit führen.
- 2. Innere Konflikte:** Der Widerspruch zwischen dem, was wir wirklich fühlen und dem, was wir nach außen zeigen, kann zu inneren Konflikten führen. Dies kann zu Stress, Angst und einem Gefühl der Unstimmigkeit mit sich selbst führen.
- 3. Beziehungsschwierigkeiten:** Authentizität ist entscheidend für gesunde zwischenmenschliche Beziehungen. Wenn wir nicht authentisch sind, könnten unsere Beziehungen von Misstrauen oder Unverständnis geprägt sein, was zu emotionaler Distanz führen kann.
- 4. Verlust der Lebensfreude:** Das Fehlen von Authentizität und Glück kann dazu führen, dass wir den Sinn und die Freude im Leben aus den Augen verlieren. Wir könnten uns in einer Routine gefangen fühlen, die unsere Lebensenergie und Begeisterung raubt.

5. **Gefühl der Einsamkeit:** Authentizität ermöglicht echte Verbindungen zu anderen Menschen. Fehlt diese Echtheit, könnten wir uns einsam fühlen, selbst inmitten von sozialen Interaktionen.

Insgesamt können fehlende Authentizität und mangelndes Glück zu einem tiefgreifenden emotionalen Unwohlsein führen, das verschiedene Aspekte unseres Lebens beeinträchtigt.

Nur authentisch glücklich ist das Echte, das Grosse, das Ganze. Es gibt tatsächlich sehr gute Gründe, bewusst an unserer Authentizität und unserem Glück zu arbeiten, um eine erfüllende emotionale Wohlbefinden zu fördern.

## Wie du es doch schaffst!

Deshalb nutze jede Chance um deine Emotionen zu erforschen, zu klären, von Negativem zu befreien, und deine ganze Fähigkeit zu Glück und Authentizität zu *entfalten*.

Authentisch glücklich mit der Anleitung [Wie man sein Unterbewusstsein auf „Glücklich-Sein“ programmiert](#).

Liebe Grüße,

deine Mahashakti



Mahashakti ist Yoga- & Meditations-Lehrerin, HP und Autorin von [Loslassen.Rocks](#)

P. S. Vertiefe deine Gelassenheit.

Weil das für dich und für deine Lieben **wesentlich besser ist**. Damit 📌

📖 Wie du mehr Zeit und Energie gewinnst → und endlich deine Ziele **erreichst!** ... indem du deine **innere Ruhe** stärkst, mit *neuen Gewohnheiten* (Ritualen) gut für dich sorgst, und dabei **gelassener & konzentrierter** wirst.



**„Glück** ist der Zustand,  
in dem das, was du **denkst**,  
was du **sagst** und was du **tust**,  
in Harmonie sind.“

(Mahatma Gandhi)

Loslassen.Rocks