

DORIS WOLF · ROLF MERKLE

Verschreibungen zum Glücklichen

*Denkanstöße
für mehr Liebe, Glück,
Zufriedenheit*



pal

Zutaten
für mehr
Zufriedenheit
im Leben.

Lass dich
überraschen.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen
erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über
<http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft, München

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-04-2

21. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten

Bildmotiv Umschlag: © www.fotolia.com: Ivan Feoktistov

Bilder Innenteil: ©Adobe Stock: Aleksandra , Erenai, lisima

Die Internetseiten der Autoren:

www.rolfmerkle.de

www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von den Autoren sorgfältig
geprüft. Autoren und Verlag können jedoch keine Garantie
geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und
Vermögensschäden aus.

Gesamtgestaltung: Karin Etzold, München

Druck: Grafik und Druck GmbH Peter Pöllinger, München

Mach
dein Leben
zu einem
blühenden
Garten.



In diesem Buch erfährst du,
wie du trotz allem,
was dir bisher widerfahren ist
und noch widerfahren wird,
mehr Lebensfreude, Zufriedenheit
und Begeisterung in dein Leben
bringen kannst.

Du allein bestimmst nämlich
über dein Glück und dein
Wohlbefinden.

Die Quelle deines Glücks
und deiner Zufriedenheit liegt in dir,
in der Art, wie du über dich, die Welt
und deine Mitmenschen denkst.

Stell dir deinen Geist
als eine sehr fruchtbare Erde vor,
in der sowohl wunderschöne Blumen
als auch Unkraut gedeihen.

Gedanken, die dich daran hindern,
dich am Leben zu erfreuen,
sind das Unkraut deines Geistes.

Deine positiven Gedanken,
die dir zu einem Gefühl des Glücks und
der Liebe verhelfen,
sind die Blumen deines Geistes.

Da Unkraut nur wenig Pflege benötigt,
musst du aufpassen,
dass es sich nicht in deinem Garten
ausbreitet.

Mithilfe der vier Verschreibungen
zum Glücklichen,
die du in diesem Buch findest,
kannst du deinen Garten
vom Unkraut befreien
und in ein blühendes
Paradies verwandeln.

Beginne heute damit,
das Unkraut deines Geistes
durch Blumen zu ersetzen.

Es ist dein Garten.

Du hast die Freiheit,
zu pflanzen, was du möchtest.

Nutze diese Freiheit,
um dein Leben zu bereichern
und zu verschönern.

Du hast die Fähigkeit,
dein Leben nach deinen Wünschen
und Vorstellungen zu gestalten.

Du bist der Schöpfer
und Meister
deines Lebens.

Lass den Samen
deiner positiven Gedanken aufgehen
und verwandle dein Leben
in einen blühenden Garten.

Wenn es dir
wie den meisten Menschen geht,
dann hast du dich bisher
von Vielem abgehalten,
das dein Leben bereichern kann,
und wofür es sich lohnt
zu leben:

Freude

Liebe

Glück

innere Harmonie

Gesundheit

Verzweifle nicht.

Du kannst dein Leben ändern,
wenn du deine Einstellungen
änderst.

Du musst deine düstere Liste
des Unglücklichseins nicht fortsetzen,
wenn du bereit bist,
die vier Verschreibungen
in deinem Leben anzuwenden.



Du kannst ein neues Kapitel
in deinem Leben aufschlagen,
auch wenn du bisher ein Leben
ohne viel Wärme und Liebe hattest,
mit einer unerfüllten Partnerschaft,
voller Ängste und Sorgen,
Langeweile,
Einsamkeit,
Wut und Hass,
Minderwertigkeitsgefühle,
Enttäuschungen,
Ärger und Gereiztheit,
Eifersucht,
Magenbeschwerden
und und und

Warum willst du dich
noch weiter quälen?

Du hast schon heute die Möglichkeit,
dich besser zu fühlen.

Es liegt in deiner Hand,
da du darüber entscheidest,
wie es dir geht.

Du zweifelst daran
und glaubst uns nicht?

Lies weiter
und lass dich überraschen.

Wer, glaubst du,
entschied in der Vergangenheit
über das Glück oder Unglück,
das du in deinem Leben
erfahren hast?

Vermutlich hast du bisher
andere, die Umstände,
deine Eltern
oder deine Vergangenheit
dafür verantwortlich gemacht.

Du tatest das aus Unwissenheit
oder weil es dir bequemer schien,
die Verantwortung für dein Leben
auf andere oder die Umstände
abzuwälzen.

Es sind jedoch weder die anderen
noch die Umstände,
die dein Unglücklichsein
hervorgerufen haben.

Du selbst hast dir all das angetan.

Es sind deine Erwartungen
und Forderungen,
deine Einstellungen und Bewertungen,
es ist die Art und Weise,
wie du von dir, der Welt
und den anderen Menschen denkst,
die dich unglücklich machen.

Es sind nicht die Dinge,
die uns Menschen beunruhigen,
ängstlich oder ärgerlich,
deprimiert oder verzweifelt machen,
sondern unsere Sicht der Dinge.

Deshalb kannst du auch dann
ein glückliches und zufriedenes
Leben führen, wenn die Menschen
und Umstände nicht deinen
Vorstellungen entsprechen.



Du kannst mehr Lebensfreude
und Zufriedenheit empfinden,
wenn du die vier Verschreibungen,
die du in diesem Buch kennenlernst,
auf dein Leben anwendest.

Es wird sich dir dennoch
jemand in den Weg stellen,
der dich daran hindern will,
dass du dein Leben änderst.

Weißt du, wer das ist?

Du kennst ihn nur zu gut.
Das bist du.

Beim Lesen und Anwenden
der vier Verschreibungen
zum Glücklichsein werden dir
Einwände kommen wie:

„Das bringt doch nichts.“

„Das schaffe ich nicht.“

„Es hat keinen Sinn.“

Spürst du, wie du dich
durch solche Gedanken
mutlos und deprimiert machst?

Wenn du solchen Gedanken erlaubst,
von dir Besitz zu ergreifen,
dann nimmst du dir die Chance,
dein Leben besser zu machen.
Dann wird sich in deinem Leben
auch nichts verändern.

Ersetze solche
negativen Gedanken deshalb immer
wieder durch Gedanken wie:

„Ich schaffe es.“
„Ich kann mein Leben ändern.“
„Ich habe es verdient,
dass es mir gut geht.“

Solche Gedanken geben dir
das nötige Selbstvertrauen,
um dich auf die Reise
in ein neues Leben zu machen.

Bist du bereit?

Dann lass uns beginnen.

1

Hier ist die erste der vier
Verschreibungen zum Glücklichein.

1

*Bemühe dich,
das zu bekommen,
was du möchtest,
aber fordere es nicht.*

Kostenlose Hilfen im Internet

*Eigene Wege für ein gutes Leben finden
und leichter leben lernen*

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über 60 Selbsttests

www.angst-panik-hilfe.de

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek

Ratgeber erfahrener Therapeuten



Doris Wolf
**Ängste verstehen
und überwinden**
Auflage 330.000
Exemplare



Doris Wolf/Rolf Merkle
**Gefühle verstehen,
Probleme bewältigen**
Auflage 380.000
Exemplare



Rolf Merkle
**So gewinnen Sie
mehr Selbstvertrauen**
Auflage 320.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Lass dir nicht
alles gefallen**
Auflage 133.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Wenn das Leben
zur Last wird**
Auflage 130.000
Exemplare



Doris Wolf
**Ab heute kränkt mich
niemand mehr**
Auflage 90.000
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: www.shop.palverlag.de

PAL Verlags GmbH | Berchemstraße 84 | 80686 München
Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. – Fr.: 9 – 13 Uhr)
www.palverlag.de