

Nimm dein GLÜCK in die Hand!

GLÜCK ist eine bedeutende und schöne Herausforderung, der du dich täglich stellen solltest. GLÜCK ist, wenn du gut für dich sorgst.

Lerne, deine Gedanken auf die Wege des GLÜCKS zu lenken.

Bedenke: Das GLÜCK ist in dir!

Mit der richtigen Motivation und einer realistischen Haltung bereicherst du dein Leben und unterstützt praktisch dein Handeln. Lenke deine Gedanken auf das Besondere, das Positive, auf die Dinge, die du gut beherrscht, alles was du mit Begeisterung und Leidenschaft ausfüllst. Wenn du darauf achtest, hast du den Schlüssel zum GLÜCK bereits in deiner Hand. Das gibt deinem Leben Sinn, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Erfolg und GLÜCK.

Begrüße jeden neuen Tag mit einer achtsamen Haltung und erwarte, dass besondere Dinge an diesem Tag geschehen werden, die du auch selbst herbei führen kannst.

Nutze bestimmte Sinnsprüche/Merksätze als Tages- bzw. Wochenbegleiter.

Viel GLÜCK! wünscht dir

HELMAR DIESSNER

*Es ist dein Denken,
das darüber
entscheidet,
wer und was du bist.*

HELMAR DIESSNER

*Ändere
dein Denken,
dann änderst du
dein Handeln.*

HELMAR DIESSNER

*In dir
stecken mehr
Möglichkeiten,
als du denkst.*

HELMAR DIESSNER

*Heute ist
mein Tag!*

ICH bin dankbar und genieße den Tag.

Sei dein eigener Regisseur.

Lebe soweit wie möglich selbstbestimmt.

Beginne heute mit dem ersten Schritt.

HELMAR DIESSNER

Gedanken besitzen Energie!

*Halte Ausschau nach dem, was dich mit Begeisterung
und Leidenschaft ausfüllen kann. Schau nicht auf
die Umstände oder dein Alter. Lenke deinen Blick
auf das, was du schon immer gerne tun wolltest.
Beginne heute damit! Mit deiner Entscheidung heute,
bestimmst du deine Zukunft.*

HELMAR DIESSNER

Denke wie ein Gewinner!

*Denke wie ein Gewinner und du wirst dein Ziel nicht
aus den Augen verlieren. Schreibe dein eigenes
Drehbuch und halte deine Ziele, deine Vision fest.
Deine schriftlich formulierten Ziele und Visionen
werden dich immer wieder ermutigen und bestätigen.
Deine innere Kraft wird dir helfen, Hindernisse,
Störungen, Ablenkungen zu überwinden.*

HELMAR DIESSNER

Erfolgs- Glücksjournal

*Schreibe dein eigenes Erfolgs-Glücksjournal.
Trage die Geschehnisse ein, die dich glücklich
und zufrieden gemacht haben.*

HELMAR DIESSNER

Entscheide dich heute!

*Worauf du deine Aufmerksamkeit richtest,
nimmt zwangsläufig zu und gewinnt an Bedeutung zu.
Es geschieht im Positiven wie im Negativen.
Was sich in deinen Gedanken verfestigt, wird in
deinen Gefühlen spürbar und hat Einfluss auf
deinen Körper. Das Ergebnis drückt sich in deinem
Handeln aus. Du hast die Verantwortung!
Lebe und liebe dein Tun!
Lebe in der Gegenwart und plane deine Zukunft.*

HELMAR DIESSNER

Entdecke dich! Entdecke das Leben!

Viele Menschen leben ziellos in den Tag hinein ohne etwas Besonderes zu erwarten. So vergeht Tag um Tag, Woche um Woche, Monat um Monat, Jahr um Jahr, bis das Leben endet. Vielleicht war es ein Durchschnittsleben und du warst damit zufrieden. Wenn du mit deinem Leben nicht zufrieden bist, dann ändere es! Entscheide dich für das Leben!

HELMAR DIESSNER

Das Gesetz der Anziehung. Gleiches zieht Gleiches an!

Schätze dich wertvoll! Durch positive Selbstwertschätzung kannst du ein erfülltes und glückliches Leben führen. Deshalb: Suche nicht die Aufmerksamkeit und Anerkennung bei anderen Menschen. Sonst machst du dich von deren Urteilen abhängig. Denke dabei an dich, deshalb bist du kein Egoist. Sei gut zu dir und Sorge gut für dich!

HELMAR DIESSNER

Glaube an dich!

Sag ja zu dir. Denn du bist das Beste, was du hast. Nichts ist unmöglich. Deine tägliche Aufgabe ist es, dein persönliches Potential zu entfalten. Nutze es! Lebe in der Gegenwart. Achte auf die kleinen Dinge des Alltags. Sie können dich glücklich und zufrieden machen. Sei dankbar!

HELMAR DIESSNER

Lebe deine Werte!

Gründe dein Tun auf dem Hintergrund deiner Werte. Sie sind das Fundament auf dem du stehst und geben dir Sicherheit und Halt. Glaube an dich, sei dabei Realist und Optimist.

HELMAR DIESSNER

Vom Kopf ins Herz

*Das Leben ist zu kostbar, als dass es zu kurz gelebt wird.
Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Wichtigste in
deinem Leben. Wenn du von deiner Vision erfüllt bist,
fließt deine Energie vom Kopf ins Herz. Du kannst es
kraftvoll und vollkommen sehen und spüren. Dein ganzer
Organismus ist davon erfüllt und gestimmt.*

HELMAR DIESSNER

Lass dich von deinen positiven Absichten leiten!

*Investiere in die Zukunft der Welt. Setze Zeit, Kraft, Geld für andere
Menschen, Tiere oder die Umwelt ein, damit es der Menschheit auf
diesem Planeten besser geht. Wenn du investierst, bekommst
du (meistens) etwas zurück. Wichtig ist, erwarte nicht, dass du
dafür belohnt wirst. Es ist und bleibt ein Geheimnis, dass von der
Energie des Gebens etwas zurückfließt (auch im Geschäftsleben).
Es ist ein Gesetz, dass wir nicht erklären können. Eines ist jedoch
Tatsache: Wenn wir geben, macht es uns glücklich. So gesehen
macht es doppelt Sinn. Manchmal gilt: Tue Gutes und
sprich darüber! Oder: Tue Gutes und verrichte es im Verborgenen!*

HELMAR DIESSNER

Sei glücklich!

*Entscheide dich heute! Egal was du gerade tust,
du kannst glücklich sein. Es kommt auf deine
Einstellung an. Schau auf die Dinge, für die es sich
lohnt zu leben. Und: sei dankbar dafür.
Dankbarkeit ist der Schlüssel um Glück.
Eine positive Gestimmtheit lässt es zu,
einen Glückszustand zu empfinden.*

HELMAR DIESSNER

Sei Optimist!

*Optimisten lassen sich nicht von Hindernissen ablenken.
Optimisten bleiben beharrlich und lieben Herausforderungen.
Entscheide dich: Sei Optimist*

*Optimisten glauben an sich und an ihren zukünftigen Erfolg.
Optimisten sagen Ja zu sich selbst und damit zum Leben.*

HELMAR DIESSNER

Am Anfang ist das Wort!

Sage: Ich will – statt: Ich muss! So stärkst du deine Eigenmacht. Du fühlst dich nicht als Opfer sondern du bist der, der im Rahmen seiner Selbstverantwortung entscheidet, was getan werden muss. So sorgst du gut für dich und lässt kein Selbstmitleid aufkommen.

HELMAR DIESSNER

Streiche Denkfehler!

Streiche folgende Floskeln aus deinem Vokabular, damit sie nicht zu Denkfehlern werden.

*„Man sollte“ – Wer sollte?
„Man muss“ – Warum muss?
Und wer ist “MAN“?*

*Ersetze das “MAN“ durch ICH.
Ich-Botschaften drücken aus, was du sagen willst.*

HELMAR DIESSNER

Erfolg!

*Das Geheimnis deines Erfolges liegt in der
Entschlossenheit das zu tun,
was dich mit deinen Fähigkeiten ausmacht.*

HELMAR DIESSNER

Lache bewusst!

*Sorge für lustige Momente, wenn du gut drauf bist.
Lachen ist gesund. Lachen hilft bei kleinen und
großen Beschwerden. Die Dosis kannst du
ruhig erhöhen. Einen Beipackzettel brauchst
du dafür nicht. Positive Nebenwirkungen
nicht ausgeschlossen.*

HELMAR DIESSNER

*Hoffnung ist in
dir, wenn du an
dich glaubst!*

*Überlege und schreibe 3 großartige Ideen auf,
die du in deinem Leben unbedingt verwirklichen willst.
Erkläre dir die wichtigste Idee zu deiner Vision.
Du wirst ihr mit Begeisterung folgen!*

HELMAR DIESSNER

ENTSCHEIDUNG:
*Heute bin ich
freundlich!*

Durch Freundlichkeit öffnest du die Herzen der Menschen.

HELMAR DIESSNER

Zeit

*Übernimm die Kontrolle für deine Zeit.
Zeit ist eine wichtige Ressource. Das wird mit
zunehmendem Alter immer deutlicher.
Lerne, Momente bewusst zu genießen.*

HELMAR DIESSNER

SELBST- COACHING

*Probleme gehören zum Leben. Sie verlangen
nach Lösungen. Aber du weißt, für schwierige Zeiten
hast du einen "Notfallkoffer", den du
ständig mit dir trägst.*

HELMAR DIESSNER

Sei wachsam!

*Geistesblitze kommen und gehen.
Manch ein Geistesblitz kann deinem Leben
eine neue Richtung geben.*

HELMAR DIESSNER

Überlege:

*Was war der schönste Moment im letzten Monat?
Was hat dich besonders erfreut und beglückt?
Schließe kurz die Augen und sage zu dir:
Dieser Moment war fantastisch!
Nimm diesen Gedanken, dieses Gefühl als Begleiter
mit in deinen Alltag.*

HELMAR DIESSNER

Ja, ich liebe mich!

*Kaufe dir eine Auswahl an Karten mit
Liebesbotschaften. Alternativ kannst du auch
Blankokarten kaufen und schreibst jeweils
individuelle Liebesbotschaften darauf.
Fertige dir Karten an, die für dich gerade wichtig sind
und verteile sie sichtbar in der Wohnung, im Haus.
So beschenkst du dich selbst und deine Seele
und dein Körper erhalten gute Nahrung.*

HELMAR DIESSNER

Ich hole das Beste aus mir raus!

*Höre auf, ständig den Erwartungen anderer Menschen
zu entsprechen. Lebe weitestgehend (im Rahmen
deiner Möglichkeiten) selbstbestimmt.*

Sage dir:

Ich entscheide mich!

Ich weiß, was ich will!

Ich weiß, was ich kann!

Ich lebe in Zukunft, was in mir ist!

Ich führe das Leben, was mich begeistert!

Ich bin dabei glücklich!

HELMAR DIESSNER

Ob du Erfolg hast oder nicht ist ausschließlich von deinen Gedanken abhängig!

Was zeichnet einen Nobelpreisträger aus?

Eine Eigenschaft haben viele Nobelpreisträger gemeinsam.

Sie entwickeln möglichst viele Ideen, die zunächst viele Lösungen anzeigen und letztlich die geniale Lösung in ihrer Vollendung findet. Auch für Thomas Alva Edison war es immer die Auswahl von Ideen, welche zu genialen Erfindungen führten. Diese Menschen hatten auch Talente, so wie du. Doch was sie auszeichnet, sind Leidenschaft, Begeisterung und harte Arbeit.

HELMAR DIESSNER

Wenn deine Vision dein Leben bestimmt, bist du lebendig!

Deine Vision hat eine dynamische Kraft.

Es ist die Kraft der Veränderung.

Lebe sie und sie lässt dich nicht mehr los.

HELMAR DIESSNER

In der Ruhe liegt die Kraft

Gönne dir täglich eine Auszeit. Nur für dich! Suche einen Ort der Stille auf und sei ganz du selbst, ganz bei dir. Oft ist es im Alltag schwer, die Zeit, die Ruhe zu finden. Sage dir: Um kraftvoll meine Aufgaben erledigen zu können ist es wichtig, dass ich mir Zeit und Ruhe für mich nehme, dass ich mir wichtig bin, dass ich mich annehme, schätze und liebe. Wenn dir das gelingt, sorgst du gut für dich. Liebe und achte dich!

HELMAR DIESSNER

Gute Worte treffen mitten ins Herz!

Mit deinen Worten kannst du andere Menschen aufbauen oder abwerten. Du kannst dich auch selbst aufbauen oder abwerten. Treffe heute deine Entscheidung! Entscheide dich, negative Formulierungen zu vermeiden. Entscheide dich, gute und aufbauende Worte zu verwenden. Nehme dir täglich vor, positive Worte bewusst einzusetzen. Damit tust du deinen Mitmenschen und dir selbst etwas Gutes

HELMAR DIESSNER

Gib niemals auf!

Finde dich niemals mit Misserfolgen ab. Es sei denn du kommst zu der Einsicht, dass es ein Denkfehler war. Wenn es ein Denkfehler und eine Fehlentscheidung war und du dazu stehst, wird es dein Selbstvertrauen nicht irritieren. Ansonsten halte daran fest und denke positiv.

*Verändere dein/e
Denken, Pläne, Ziele, Vision, Handeln
Dein positives Denken und Handeln ist der Schlüssel
gegen Misserfolg.*

HELMAR DIESSNER

Sorge gut für dich!

Durch bewusstes Denken und Handeln entwickelst du deine eigene Lebensgeschichte und legst somit die Belohnung für den Rest deines Lebens fest.

HELMAR DIESSNER

Optimisten sind Lebenskünstler!

Optimisten sind in der Lage, den Alltagssituationen positive Momente abzugewinnen. Sie zeichnen sich durch Zuversichtlichkeit und Stabilität aus. Wenn gelegentlich etwas schief läuft, verkraften sie den Rückschlag schnell, zeigen sich motiviert und verfolgen Ziele konzentrierter als zuvor. Ihr Leistungsvermögen ist bestimmt durch Effektivität, Dynamik, Konzentriertheit und Kreativität. In Stress-, Konflikt- und Problemsituationen suchen sie nach neuen, unkonventionellen Lösungswegen. Entscheide dich, werde Optimist!

HELMAR DIESSNER

Die Reifung und Entwicklung deiner Persönlichkeit

Deine Persönlichkeit reift und entwickelt sich automatisch weiter, wenn du deine Ziele und deine Vision verfolgst. Wenn du ein selbstbewusster Mensch bist, formst du aus deinen Wünschen Ziele.

HELMAR DIESSNER

Glaubens- überzeugungen

*Lebe getreu deinen Kernglaubenssätzen und deinen
Maßstäben im Hinblick auf Ethik und Moral und du
bist dir treu!*

HELMAR DIESSNER

Ändere deine Kernglaubenssätze!

*Das Grundproblem vieler unglücklicher Menschen ist,
dass sie sich kein Glück eingestehen wollen. Das Gefühl
des Versagens und Unglücklich seins, beherrscht das
Denken und Handeln. Stelle dir selbstkritisch die Frage,
ob es bei dir ähnlich aussieht und ob du so weiterleben
willst?! Wenn das so ist: Denke um!!! Egal wie alt du bist,
du hast dein Leben noch vor dir. Es geht um deine
individuelle Entwicklung und um deine Zukunft.*

HELMAR DIESSNER

*Lass dich von ethisch und
moralisch werthaltigen
Bedürfnissen antreiben,
und dein Leben bekommt
Sinn und Wert.*

So verschreibst du dich ehrbaren Zielen.

HELMAR DIESSNER

Selbst- bestimmtheit

*Wenn du bessere und schnellere Ergebnisse in
Routinetätigkeiten erzielen willst, musst du dein Denken
ändern! Schau dabei nicht auf die Umstände oder
Widrigkeiten. Beginne zu Handeln. Entwickle neue
Strategien und erwarte gute Ergebnisse. So fühlst du dich
zufriedener und lebst selbstbestimmt.*

HELMAR DIESSNER

Das Glück erfahrbar werden lassen

Self-fulfilling Prophecy:

Der Lebenskünstler erfreut sich an seiner Kunst zu leben.

*Die selbsterfüllende Prophezeiung, genannt
„Pygmalion-Effekt“, bedeutet nichts anderes, als dass
deine Vorhersagen, die eigene Erfüllung verursachen.*

HELMAR DIESSNER

So wie du denkst, so bist du!

Und: So lebst du.

HELMAR DIESSNER

*Glücksgefühle
sind die
schönsten Gefühle
der Welt*

HELMAR DIESSNER

FEEL GOOD

*Strebe nach GLÜCK und Erfüllung und du
wirst dich gut fühlen.
Positive Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen!*

HELMAR DIESSNER

Das Leben leben

*Du brauchst nicht nach den Sternen greifen.
Das GLÜCK ist manchmal ganz nah.*

HELMAR DIESSNER

Glücklich bist
du, wenn du
dein GLÜCK
be-greifen kannst.

HELMAR DIESSNER

So bist du voller Energie und Selbstvertrauen

*Glückliche Menschen leben ihre Werte,
achten auf ihre Bedürfnisse und verfolgen ihre Pläne.*

HELMAR DIESSNER

Beschenke dich selbst!

*Wenn du glücklich bist, wirkt sich das positiv
auf deine Gesundheit aus. Deine Glückshormone
sorgen für einen wachen Geist, für körperliches
Wohlergehen und beflügeln deine Seele.*

HELMAR DIESSNER

Morgenstunde

*In deinem Herzen geht die Sonne auf,
wenn du den Tag mit einem Lächeln begrüßt.
Sei dir sicher: GLÜCK ist dein bester Begleiter.*

HELMAR DIESSNER

Soll es dir gut gehen?

Dann liebe dich selbst!

HELMAR DIESSNER

Das Geheimnis des GLÜCKS liegt in deinem Verhalten.

*Ausschlaggebend sind deine Gedanken, verbunden mit
deinen Zielen. Handel positiv deinen Vorstellungen
und Zielen gemäß und du bist glücklich.*

HELMAR DIESSNER

Werde der, der du sein kannst.

*Richte dein Denken und Handeln nach deinen
Erkenntnissen aus. Suche bewusst Orte der Stille auf
und höre in dich hinein. So findest du zu dir selbst.*

HELMAR DIESSNER

Das GLÜCK erfahrbar werden lassen!

self-fulfilling prophecy

*Der Lebenskünstler erfreut sich an seiner Kunst
zu leben und das GLÜCK zu genießen.*

HELMAR DIESSNER

Kreativität

*Glaube an deine kreativen Fähigkeiten und nutze
dein Potential. Dann lebst du erfolgreicher!*

HELMAR DIESSNER

Du bist, der du bist!

*Schau auf dich selbst und nicht auf die anderen.
Vergleiche dich nicht. Sei nicht neidisch.
Neid ist die Triebfeder der Unzufriedenheit und des
Unglücklichseins. Entscheide dich und lebe deine
positiven Eigenschaften.*

HELMAR DIESSNER

Der Lichtglanz der Sonne erhellt deine Seele

*Lenke deinen Blick in die richtige Richtung
und beginne zu handeln!*

HELMAR DIESSNER

Programmiere deine Zukunft!

*Programmiere heute dein GLÜCK und gestalte
deine Zukunft. Führe positive Selbstgespräche in der
Ich-Botschaft und wiederhole sie im Laufe des Tages.*

Ich werde heute

Ich bin ...

*Positive Botschaften schaffen positive Gefühle und zeigen
nachhaltige Wirkungen.*

HELMAR DIESSNER

JA!

*Jede glückliche Zielerreichung findet zweimal statt.
Das erste Mal im Kopf, das zweite Mal in deinem Handeln.*

HELMAR DIESSNER

Balance

*Die richtige Balance im Leben finden.
Um GLÜCK und Erfüllung zu finden, musst du deine
Prioritäten gezielt setzen. Dadurch entsteht Freude.
Freude ist Kraft. Freude macht glücklich!*

HELMAR DIESSNER

Vertraue auf deine Stärken!

*Schau auf die Dinge, die du gut kannst.
Sie füllen dich aus und beflügeln deine Seele.
So gehst du gestärkt durch den Tag.
Bedenke: Du kannst der Welt keinen größeren
Dienst erweisen, als das Beste zu geben.*

HELMAR DIESSNER

Gesundheit für Leib, Seele und Geist

*GLÜCK und Zufriedenheit sind die
Grundlage für Gesundheit.*

HELMAR DIESSNER

Alles beginnt im Denken

*Erkenne und lerne dein GLÜCK zu leben.
Manchmal sind es kleine Spuren im Alltag.
GLÜCK kommt von Gelingen.
Dein Gelingen steigert deine Überzeugung
und somit deinen Erfolg.*

HELMAR DIESSNER

Summa summarum

*Das große GLÜCK ist:
Wenn du die kleinen Glücksmomente addierst.*

HELMAR DIESSNER

Sieg oder Niederlage

*Verstehe, dass der entscheidende Kampf nicht (immer)
draußen, sondern im Inneren stattfindet.*

HELMAR DIESSNER

Treffe heute deine Entscheidung!

*Wenn du glücklich sein willst, handle so, als ob
du es schon wärst. Mache Glückliche sein zu deiner
Grundeinstellung und du schaust positiv
in deine Zukunft.*

HELMAR DIESSNER

Reduziere dein Tempo

*Nimm dir Zeit. Manchmal reichen einige Minuten
um inne zu halten.*

Lerne, diese Zeit als kostbare Zeit zu schätzen.

*Denke daran: Du tust es für dich.
Zeit für Muße, Zeit für Ruhe, Zeit um
Glücksmomente wahrzunehmen..*

HELMAR DIESSNER

Schenken

*Gib etwas von dem was du hast für andere Menschen
und deine Seele hat Freude daran.*

*Schenke Mut, Zuversicht, Vertrauen, Freude,
Stärke, Geld. Es ist immer deine Entscheidung Dinge
zu tun, die anderen Freude machen.*

HELMAR DIESSNER

Verabschiede dich von Denkfehlern

*Glaube nicht, wenn andere Menschen ihre Meinung
zu einer bestimmten Sache äußern, sie sei richtig.
Wäge die Gedanken anderer Menschen ab und triff
deine eigene Entscheidung. Sei du selbst und entscheide
für dich! Dann bist du gut zu dir und bleibst dir treu.*

HELMAR DIESSNER

Erfolgreich und trotzdem glücklich!

*Beide Aspekte können für den Augenblick
wahrgenommen werden. Es gibt jedoch keine
Garantie dafür. Deshalb ist es wichtig, dass du beides
willst und dass du bewusst mit deinen persönlichen
Zielen verbindest. Wenn du auf dem richtigen Kurs bist,
halte beharrlich daran fest.*

HELMAR DIESSNER

GLÜCK ist Freiheit!

*Wahre Freiheit ist der ungezwungene Verzicht.
Trainiere deinen Geist darin und lass los.*

HELMAR DIESSNER

Folge deiner Lebensaufgabe heute!

*Du kannst dein Leben nicht ein zweites Mal leben.
Nutze heute die Chance deiner Lebensaufgabe zu folgen.*

HELMAR DIESSNER

GLÜCK und Liebesfähigkeit

*sind miteinander verwandt.
Es ist eine Integration der beiden,
um auf eine höhere Ebene zu kommen.
Dieser Höhepunkt stabilisiert deine körperliche,
geistige und seelische Gesundheit.*

HELMAR DIESSNER

HERZ- GESUNDHEIT

*Liebe und GLÜCK erleuchten das Herz,
machen manchen Alltag hell.*

HELMAR DIESSNER

Entscheide
dich und sei
glücklich!

GLÜCK ist das höchste Gut menschlichen Lebens.

HELMAR DIESSNER

Veränderung

*Wenn du einen Zustand in deinem Leben
verändern willst, kostet es Disziplin.
Bedenke: Übe Selbstbeherrschung und du kommst heute
deinem selbstgewählten Zustand einen Schritt näher.*

HELMAR DIESSNER

Das tut gut!

*Wenn du deine Glücksmomente schriftlich in
einem Glücksbuch festhältst, hast du sie schwarz auf
weiß und du kannst sie dir immer wieder in
Erinnerung rufen.*

HELMAR DIESSNER

Lächeln

*Wenn du lächelst fühlst du dich sofort besser.
So schaust du anders in die Welt. Negatives wird kleiner,
positives wird größer. Lächle bewusst Menschen an die
dir etwas bedeuten und du handelst "glücklich".
Lächle und es kehrt zu dir zurück.*

HELMAR DIESSNER

Glücksmomente

*Glück kannst du nicht konservieren. Deshalb koste
deine Glücksmomente aus. Genieße den Augenblick
und halte ihn fest, solange du kannst.
Richtig glücklich zu sein ist die Kunst, den Augenblick
ganz in sich aufzunehmen.*

HELMAR DIESSNER

Das LEBEN leben

*Lebe und liebe das Leben.
Schau auf die Dinge, die du erfolgreich tust.*

HELMAR DIESSNER

Sag Ja zu dir!

*Sag Ja zu dir und akzeptiere dich. Auch wenn du
nicht perfekt bist. Das musst du auch nicht sein.
Perfektionisten überfordern sich selbst und andere.
Schau auf deine Stärken, denn du bist ein Original!*

HELMAR DIESSNER

Achtung: Glück steckt an!

*Das GLÜCK ist in dir, wenn dein Herz voller Freude ist.
Das bringt deine Augen zum Strahlen.
Automatisch, ohne Anstrengung gibst du GLÜCK weiter.*

HELMAR DIESSNER

Worte

*Worte sind schnell gesprochen, wirken lange nach,
treffen mitten ins Herz.
Heute will ich Worte weitergeben, die aufbauend,
mutmachend, tröstend sind.
Konzentriere dich heute auf das Geben!
Die Menschen in deinem Umfeld werden es
dankbar annehmen.*

HELMAR DIESSNER

Flow

Glückliche Menschen arbeiten mit Begeisterung. Sie begeistern sich selbst und andere. Suche bewusst den Kontakt zu solchen Menschen, denn sie motivieren dich. So lebst du in der Gegenwart und es entsteht Flow. Wenn du im Zustand des Flow bist, kannst du ausdauernd und mit Begeisterung deiner Tätigkeit nachgehen, ohne dass du dich erschöpft fühlst.

HELMAR DIESSNER

Humor ist besser als Schokolade

Wenn du humorvoll durch den Tag gehst, braucht das Belohnungssystem deines Gehirns keine Schokolade. Humor ist ein Glücksfaktor. Und du fühlst dich "doppelt" gut!

HELMAR DIESSNER

Erfolgreiche Lebensführung

*Lass dich von deinen positiven Absichten leiten.
Das ist eine gute Grundhaltung, um deinen Geist und
Körper zu trainieren. So wirst du alltägliche Hindernisse
und Blockaden besser bewältigen.*

HELMAR DIESSNER

Lerne!

*Mut ist ein guter Begleiter. Denke mutig,
dann handelst du mutig!
So fühlst du dich positiv,
hoffungsvoll und klüger gestimmt.*

HELMAR DIESSNER

Guter Start in den Tag

*Erwache jeden Morgen mit einem guten Gedanken
und du tust etwas Gutes für dich.
So gelingt es dir, den Tag gelassen und
lächelnd zu begegnen.*

HELMAR DIESSNER

Wenn du keinen Grund zur Trauer hast,

*halte Stress und Sorgen von dir fern,
dann bist du auf dem besten Weg GLÜCK zu erleben.*

HELMAR DIESSNER

Du bist dein eigener Lebensgestalter

Es ist nicht so entscheidend wie deine Lebensumstände waren. Maßgeblich ist, wie du dein Leben HEUTE gestaltest.

Das wichtige zum Schluss: Entscheidend ist es, wie dein Leben einmal endet. Gib deinem Leben Sinn und lebe das, was dir wichtig ist.

HELMAR DIESSNER

Bescheidenheit und Erfolg

Bescheidenheit und Erfolg schließen sich nicht aus. Im Gegenteil: Erfolgreiche Menschen die bescheiden sind, leben diszipliniert, sind dankbar und somit glücklich.

HELMAR DIESSNER

Gute Worte

*GLÜCK – und Dankeswünsche die von Herzen kommen,
berühren die Seele. Es sind Botschaften die nachhaltig
wirken und dem Alltag einen besonderen Glanz verleihen.*

HELMAR DIESSNER

**GLÜCK hat mit
dem Inhalt eines
Geldbeutels
wenig zu tun.**

*GLÜCK ist es frei zu sein.
GLÜCK ist es Menschen um sich zu haben, die dich lieben.*

HELMAR DIESSNER

*Gehe mit einem
offenen Herzen durch
das Leben und lerne,
dankbar zu sein.*

*Manch ein unerfreulicher Umstand hat sich schon
als positive Fügung gezeigt. So bist unverkrampft und
offen für die Dinge, die im Leben geschehen.
Wenn dir das gelingt, bist du ein Glückspilz.*

HELMAR DIESSNER

*Im Zustand des
GLÜCKS erfahre
ich die Liebe zu
mir selbst.*

Wer GLÜCK im Leben hat, hat mehr vom Leben.

HELMAR DIESSNER

Das Beste was du hast!

*Im Zustand des GLÜCKS investierst du deine
Aufmerksamkeit in das beste Projekt der Welt – in dich.*

HELMAR DIESSNER

GLÜCK
ist (K)ein
GLÜCKSFALL!

HELMAR DIESSNER



Dr. phil. Helmar H.D. Dießner

*Erziehungswissenschaftler und Dipl. Soz. Päd.,
K. u. J. Psychotherapeut (app.),
Psychotherapeut (HPG), EP-Practitioner, verh., 3 Kinder,
Psychotherapeutische Praxis, Coach,
Familiencoach in München*

*Coaching Systems: Einzel- und Gruppencoaching, EasyFLY,
Vortrags- und Seminartätigkeit in den Bereichen Coaching, Motivation und Management
Autor mehrerer Bücher und Artikel*

*Studium der Pädagogik, Psychologie, Soziologie, visuelle Kommunikation an der
FH Düsseldorf-Kaiserswerth
Studium der Pädagogik, Psychologie, Philosophie an der Universität Duisburg
Promotionsstudiengang an der Universität Duisburg*

*Studium der Medizin für 4 Semester an der Universität Witten-Herdecke während der Projektstudie
am Institut der Grönemeyer Medizin, Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer*

www.praxis-diessner.de

www.coaching-diessner.de