

GLÜCKSTEST

Glückerfüllt zu sein bedeutet ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Damit ist nicht gemeint, sich mit einem durchschnittlichen, langweiligen und unglücklichen Leben zufrieden zu geben, sondern dein volles Potenzial zu entfalten.

Das heißt, dass du in allen Bereichen deines Lebens vollkommen erfüllt und glücklich bist. Sei es in den Finanzen, im Job, deinen Beziehungen, deiner Gesundheit und deiner Vision.

Viele Menschen begehen leider einen großen Fehler und konzentrieren sich bei der Persönlichkeitsentwicklung nur auf ihren Geist. Das Eine funktioniert aber ohne dem Anderen nicht. Deshalb ist es so wichtig, deine persönliche Entwicklung ganzheitlich zu sehen und auch so daran zu arbeiten. Jeder Bereich in deinem Leben ist wichtig und trägt zu einem ausgeglichenen Leben bei.

Um zu sehen, ob du bereits ein glückerfülltes Leben führst, oder ob noch Luft nach oben ist, haben wir einen Test für dich erstellt.

Schätze dich selbst in Bezug auf die jeweiligen Aussagen ein und kreuze dies auf der Skala an (1 = trifft zu, 2 = trifft teilweise zu, 3 = trifft nicht zu). Drucke dir den Test am besten gleich aus.

Am Ende gehen wir noch einmal etwas tiefer in die jeweiligen Bereiche ein und erklären dir, warum sie so wichtig sind.

Sei bitte ehrlich zu dir. Wir wünschen dir viel Spaß beim Test.

Samira und Dominik



GESUNDHEIT

1 2 3

1. Ich trainiere mindestens drei Mal die Woche körperlich und gerate dabei ins Schwitzen.

2. Ich habe einen schlanken bis normalen Körper und fühle mich wohl mit meinem Körpergewicht.

3. Ich ernähre mich gesund und nehme ausreichend Obst und Gemüse zu mir.

4. Ich bin unabhängig von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee, Zucker, Zigaretten, Shisha (tägliches Konsum).

5. Ich habe täglich, auch am Wochenende einen erholsamen Schlaf von mindestens 7,5 Stunden.

FINANZEN

1 2 3

6. Ich habe Rücklagen und spare jeden Monat eine bestimmte Summe Geld, damit ich etwas beiseite habe.

7. Ich habe Übersicht über meine Finanzen und bin mir meiner Geldfresser bewusst.

8. Ich bin sparsam und gebe nicht unnötig Geld aus. (Kaffee to go, anstatt einen daheim vorbereiten)

9. Ich habe keine Schulden.

10. Ich bin von meinem Partner und anderen Menschen finanziell unabhängig.

VISION 1 2 3

11. Ich bin mir bewusst wo ich hinmöchte und habe ein klares Ziel vor Augen.

12. Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und/oder übe meinen Beruf leidenschaftlich gerne aus.

13. Meine Arbeit raubt mir wenig bis keine Energie und macht mir sehr viel Spaß.

14. Ich bin mir meiner Stärken bewusst und bringe sie täglich zum Einsatz.

15. Ich ergreife Chancen/erkenne Möglichkeiten und verlasse somit gerne meine Komfortzone.

PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNGEN 1 2 3

16. Ich habe einen oder mehrere Freunde, mit denen ich über persönliche Dinge reden kann.

17. Meine Freundschaften beruhen auf gegenseitigem Respekt und einem wertschätzenden Umgang miteinander.

18. Ich führe eine sehr glückliche und erfüllende Partnerschaft.
[SINGLE] Ich bin mir meiner Wertvorstellungen und Bedürfnissen bewusst.

19 . Mein Partner befriedigt meine sexuellen, sowie zwischenmenschlichen Bedürfnisse zu 100%.

[SINGLE] Ich bin ein vertrauenswürdiger, ehrlicher und respektvoller Mensch, mit dem man sich eine wertschätzende Beziehung aufbauen kann.

20. Mein Partner hat die selben Wertvorstellungen wie ich.

[SINGLE] Meine Absichten stimmen mit meinen Handlungen überein.

AUSWERTUNG

20-26 — KOMPLIMENT, DU BIST BEREITS GLÜCKERFÜLLT! DU KANNST SEHR STOLZ AUF DICH SEIN. BESSER GEHT'S NICHT. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

27-33 - PASST! (NOCH) GESUNDER BEREICH. DU KANNST ZUFRIEDEN SEIN. ES SIEHT SO AUS, ALS HÄTTEST DU DEINE LEBENSBEREICHE GUT IM GRIFF. BLEIBE DRAN UND STREBE DANACH EIN NOCH GLÜCKLICHERES UND ERFÜLLENDERES LEBEN ZU LEBEN.

34-40 - DEIN LEBEN BENÖTIGT IN DEM EIN ODER ANDEREN BEREICH WOHL ETWAS ORDNUNG. HIERMIT HAST DU DIR DIE ÜBERSICHT VERSCHAFFT, WELCHER BEREICH SEHR SCHLECHT ABGESCHNITTEN HAT. NUN IST ES AN DER ZEIT VERÄNDERUNGEN ZU VOLLZIEHEN UND DIE BETROFFENEN BEREICHE AUFZURÄUMEN.

41-60 - IN DEINEM LEBEN HERRSCHT CHAOS. DIESER TEST WAR WOHL SEHR HILFREICH, DIR AUFZUZEIGEN, DASS DU UNBEDINGT ETWAS ÄNDERN SOLLTEST. NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND, DU HAST NUR DIESES EINE. MACH DEIN LEBEN ZU EINEM BUCH UND SCHREIBE EINEN BESTSELLER. ÜBERALL LAuern MÖGLICHKEITEN UND CHANCEN. ES LIEGT AN DIR DIESE ZU ERGREIFEN.

GESUNDHEIT



Dass du regelmäßig Sport treiben und auf deine Ernährung achten sollst, ist dir sicherlich inzwischen bewusst. Doch hältst du dich auch daran? Ein glückerfülltes Leben setzt voraus, dass du gesund und fit bist. Es reicht nicht, wenn du dich zwar okay fühlst, aber gesundheitlich nicht gut aufgestellt bist.

Wir empfehlen dir mindestens 3-mal in der Woche Sport zu betreiben. Was du machst ist hierbei nicht wichtig. Es soll dich allerdings fordern und ins Schwitzen bringen. Auch tägliche Bewegung ist ein Muss. Baue überall Bewegung ein, wo du nur kannst. Gehe zu Fuß, anstatt den Aufzug zu nutzen. Parke dein Auto mit Absicht weit weg, damit du mehr laufen musst.

Wenn du einen Bürojob hast, bemühe dich um einen Stehtisch. Ist das nicht möglich stehe mindestens jede Stunde ein Mal auf. Trinke sehr viel stilles Wasser. Wasser ist das Lebenselixier und hält dich fit und gesund. Zudem lässt dich das viele Trinken öfters auf die Toilette. So hast du wieder mehr Bewegung und schlägst zwei Fliegen mit einer Klappe.

Auch die Ernährung ist wichtig. Iss viel Obst und Gemüse. Diese enthalten viele Nährstoffe. Auch das ist nichts Neues. Jeder weiß es, aber kaum jemand setzt es um. Ersetze langsam tierische Produkte durch gesunde, nährstoffreiche pflanzliche Lebensmittel. Dein Körper wird dir danken.

Trenne dich Schritt-für-Schritt von Genussmitteln, wie Alkohol, Kaffee, Zigaretten, Zucker etc. Es ist nicht schlimm, ab und zu mal zu sündigen. Schlimm wird es erst, wenn du abhängig bist. Hand aufs Herz, kontrollierst du deine Genussmittel, oder kontrollieren sie dich? Das ist ein gewaltiger Unterschied und essentiell, um dein volles Potenzial zu entfalten. Nur ein unabhängiger Mensch wird ein Leben in Freiheit führen.

Als kleines Kind haben wir uns gegen den Schlaf gewehrt. Erst jetzt werden wir uns bewusst, wie wichtig er für uns ist. Schlafe jeden Tag mindestens 7,5 Stunden. Aber Achtung, es kommt nicht auf die Schlaflänge an, sondern auf die Qualität. Achte also primär darauf. Beschäftige dich vor dem Schlafen nicht mit negativen Dingen, wie Nachrichten. Vermeide das Blaulicht vom Laptop, Smartphone und Fernseher. Das hemmt die Melatonin Ausschüttung. Das ist unser Schlafhormon. Mach einen Abendspaziergang, denn dieser entspannt dich sehr und lässt dich abschalten. Lass nachts das Fenster offen, um frischen Sauerstoff zu bekommen. Zudem kannst du in einem kühlen Raum besser schlafen. Du wirst sehen, dass sich dadurch dein Schlaf enorm verbessert.

Wie du siehst ist die Gesundheit ein sehr großer, aber wichtiger Baustein eines glückerfüllten Lebens.

FINANZEN



Über dieses Thema reden viele nur sehr ungern. Daweil ist es einer der wichtigsten Themen. Geld ist nicht alles, aber wir leben nun einmal in einer materiellen Welt. Du kommst daran einfach nicht vorbei. Alles kostet Geld. Dein Auto, Handwerker, Ärzte, deine Wohnung, oder dein Haus, auch die Lebensmittel und diese werden auch immer teurer.

In einigen Jahren werden nur noch Menschen mit viel Geld einen gesunden Körper haben, da die Meisten sich gesunde Nahrung nicht mehr leisten können. Wir können das nicht aufhalten. Beschwerden bringt auch nichts. Es ist wie es ist, die Frage ist, ob du darauf vorbereitet sein wirst?

Wie sieht es bei dir aus? Sparst du bereits Geld? Hast du Geld auf der Seite für die Zukunft?

Sehr wenige Menschen haben einen Plan über ihre finanzielle Situation. Sie haben keine Übersicht und sind somit komplett blind. Sie wissen zwar was sie verdienen, aber alle anderen Ausgaben haben sie nicht auf dem Schirm. Und plötzlich kommt eine Rechnung, die du schon vergessen hast und am Ende des Geldes ist noch so viel Monat übrig. Das wird dir nicht passieren, wenn du dir eine klare Übersicht über deine Finanzen machst.

Mach dir also jetzt eine Tabelle. Auf der linken Seite all deine Einnahmen. Auf der rechten Seite schreibst du all deine Ausgaben auf. So weißt du, was du monatlich unter dem Strich zur Verfügung hast. Und das machst du ab jetzt jeden Monat. Tracke wirklich jeden Euro, auch wenn er noch so klein ist. So hast du einen Überblick und dich treffen keine Ausgaben mehr unerwartet. Du wirst sofort merken, was für ein großartiges Gefühl das ist, wenn du deinen Geldbeutel kontrollierst und nicht mehr er dich.

Gibst du gerne unnötiges Geld aus? Schreibe eine Woche lang eine Liste und notiere dort alles, wofür du Geld ausgibst. Sei es für die Bahn, einen Kaffee, Sprit, Lebensmittel, einfach alles. Du wirst schockiert sein, für welchen Mist du teilweise sehr viel Geld ausgibst. Denn sind wir mal ganz ehrlich. Vieles was wir kaufen brauchen wir eigentlich gar nicht. Wenn du ein Smartphone hast, gehe in den App Store. Dort gibt es einige Apps, mit denen du deine Ausgaben festhalten kannst.

Wenn du Schulden hast wirst du dich nicht gut fühlen. Du bist abhängig und nicht frei. Um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben, ist es notwendig schuldenfrei zu sein. Mache dir auch hier einen Plan, wie du deine Schulden abzahlst. Viele machen hier den Fehler und zahlen alles, was sie verdienen, um die Schulden zu tilgen. Du bist zwar schneller fertig, fühlst dich dadurch aber noch schlechter, da du nur noch für deine Schulden arbeitest. Wir empfehlen dir, immer nur 50 % von dem Geld, was du zur Verfügung hast, zu tilgen. Den Rest sparst du dir, du weißt nämlich nie, ob deine Waschmaschine nicht wie aus heiterem Himmel den Geist aufgibt.

VISION



Weißt du, was du im Leben willst? Hast du ein klares Ziel vor Augen, oder lebst du einfach so vor dich hin und wartest, bist das Leben auf dich zukommt? Das Leben wird nicht kommen, warum sollte es auch? Du musst den ersten Schritt machen. Heute noch!

Mach dir bewusst, was du in deinem Leben möchtest. Schreib es auf und formuliere ein klares Ziel. Wenn du nicht weißt, was du willst, dann probiere folgenden Trick: Erstelle eine „Will ich nicht mehr Liste“. Dort schreibst du alles auf, was du nicht mehr willst.

Wenn du fertig bist, formulierst du alles ins Gegenteil. So tust du dir leichter. Ein Beispiel: NEGATIV: Ich habe keine Lust mehr auf ein unglückliches Leben. POSITIV: Ich will ein Leben leben, das mich erfüllt und glücklich macht. Und nun ist es deine Aufgabe herauszufinden, wie für dich ein glückerfülltes Leben aussieht und was du dafür machen musst. Weitere Anleitungen findest du in diesem Buch: <http://glueckerfuellt.de/erreichedeineziele/>

Lebst du bereits deinen Traum, oder gehst du immer noch arbeiten, um dein Geld zu verdienen? Die meisten Menschen gehen in eine Arbeit, die sie nicht mögen, um sich dann am Feierabend und am Wochenende mit dem hart verdienten Geld zu betäuben. Sie rauchen, überfressen sich und trinken zu viel Alkohol. Sie kompensieren ihren Frust.

Ja, Geld ist wichtig, aber nur deswegen in die Arbeit zu gehen ist sehr fatal. Du schadest damit dir, deiner Gesundheit, deinen Liebsten und schlussendlich wieder deinem Geldbeutel. Wenn dir deine Arbeit keinen Spaß macht und dich nicht erfüllt, dann frage dich, was dir Spaß machen würde. Anfangs wird eine Stimme in deinem Kopf sagen, dass man mit deinem Traum kein Geld verdienen kann. Vergiss diese Stimme. Es ist absolut möglich. Wenn du machst, was du liebst, wird das Geld folgen. Das können wir dir garantieren.

Wenn du nicht weißt, was du machen sollst, dann stell dir die Frage, worin du besonders gut bist. Unsere Stärken geben uns meist einen Hinweis auf das, was uns Spaß macht. Wenn du Probleme dabei hast, herauszufinden, was deine Stärken sind, dann frage deine Familie, Freunde und Arbeitskollegen. Oft sind wir uns unseren Stärken nicht bewusst. Anderen jedoch fallen diese besonders auf. Habe den Mut und entdecke deine Einzigartigkeit wieder.

Das alles nützt natürlich nichts, wenn du nichts dafür machst. Das Leben bietet uns so viele Möglichkeiten. Die Wenigsten nutzen sie. Leute, die regelmäßig ihre Komfortzone verlassen, leben glücklicher. Kein Wunder, wenn du 20 Jahre immer das Gleiche tust und dich nicht entwickelst, wie fühlst sich das an? Wie würde es sich dagegen anfühlen, ständig etwas Neues zu wagen und neue Erfahrungen zu machen? Mit Sicherheit wird dich das erfüllen. Mach dein Leben jetzt zu einem Abenteuer, anstatt zu einem Trauerspiel.

PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNGEN



Dass wir Menschen soziale Wesen sind, ist dir auch nicht neu. Ob du willst oder nicht, du musst in unserer Gesellschaft mit anderen Menschen kommunizieren, außer du lebst wie ein Einsiedler im Wald. Auch mit einem anderen Menschen, in einer Partnerschaft lebt sich das Leben um einiges einfacher und schöner, vorausgesetzt du verstehst, auf was es ankommt.

Wie sieht es bei dir im Leben aus? Hast du richtig gute Freunde, mit denen du über alles reden kannst und dich nicht verstellen musst?

Hast du Freunde, mit denen du über tiefgründigere Themen, als über den neuesten Klatsch reden kannst?

Respektiert ihr euch und kennt ihr euch auch gegenseitig an?

Freundschaften und Partnerschaften können nur funktionieren, wenn ein wichtiger Punkt gegeben ist. Vielleicht wird dich das jetzt etwas schockieren, aber das ist die Wahrheit. Gehe in dich und überprüfe, ob das für dich stimmig ist.

Freundschaften und Partnerschaften verlaufen nur gut, wenn du etwas zu geben hast. Das mag sich egoistisch anhören, aber das ist Fakt. Frage dich, warum du mit deiner bestimmten Freundin oder Freund befreundet bist. Vielleicht hat er oder sie immer Zeit, sich deine Probleme und Sorgen anzuhören? Oder aber er oder sie bringt dich immer zum Lachen? Es mag auch sein, dass er oder sie dir bei einer finanziellen Notlage immer aushilft?

Es ist nichts Falsches daran, wichtig für dich ist, dass du auch etwas zurückgeben kannst, denn nur so funktionieren Freundschaften, aber auch Partnerschaften. Wenn du deinem Partner nichts zu geben hast, sei es finanziell, materiell, Liebe, Zärtlichkeiten, Sex oder sonstiges, wird deine Partnerschaft scheitern. Du gehst auch nicht in die Arbeit und verlangst von deinem Chef kein Geld, oder? Es ist immer ein Geben und Nehmen.

Hier an dieser Stelle ein sehr wertvoller Tipp: Wenn du die vollen Bedürfnisse deines Partners befriedigt, wird er bei dir bleiben, auch das ist Fakt. Warum sollte er sich nach einer anderen Person umsehen, wenn du ihn körperlich und emotional befriedigst? Du suchst dir doch auch keinen anderen Job, wenn du dich frei entfalten kannst, Anerkennung und das Geld, was du dir wert bist, bekommst, oder?

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass ihr die gleichen Werte vertreten müsst. Deine Partnerschaft kann nicht funktionieren, wenn du vegan bist, aber dein Partner begeisterter Grill Fan ist. Auch wird es scheitern, wenn du Kinder willst, aber dein Partner nicht. Deshalb ist es so essentiell, dass ihr

nach den gleichen Wertvorstellungen lebt. Deshalb setzt es auch voraus, dass du von Anfang an ehrlich bist und sagst, auf was es dir in einer Partnerschaft ankommt. Auch dann, wenn du Angst hast, dass es deinen zukünftigen Partner vergraulen könnte. Du musst sofort für deine Werte einstehen. Nach einigen Jahren kann es dann zu spät sein.

Wenn du Single bist ist das auch vollkommen okay. Hierbei ist es wichtig, dass du dich und deine Werte kennst und auch nach ihnen lebst. Erst wenn du weißt, was du im Leben willst, wirst du den passenden Partner finden. Du musst klar und deutlich kommunizieren, nach welchen Werten du leben willst. Werte sind zum Beispiel: Treue, Freiheit, finanzielle Unabhängigkeit, Familie etc. Die meisten Menschen finden keinen passenden Partner, weil sie selbst nicht mal wissen, was sie wollen. Schau dir dazu dieses Video an: <http://bit.ly/2HPm4rQ>

Deine Aufgabe ist jetzt also, dir einen Stift und einen Block zu nehmen und aufzuschreiben, was deine Werte sind. Du wirst sehen, wie schnell der richtige Mensch in dein Leben kommt, oder aber auch deine bestehende Partnerschaft aufblüht.

Da sehr viele Menschen in ihrem näheren Umfeld niemanden kennen, die ähnlich denken, haben wir vor einiger Zeit eine großartige Community geschaffen, die sich gegenseitig pusht und von uns persönlich, langfristig und intensiv betreut wird: <http://glueckerfuellt.de/premiumgruppe/>

DU BIST AN DER REIHE

Es mag sein, dass dir jeder sagt, dass es vollkommen normal ist, wenn du das ein oder andere Wehwechen, oder kaum einer einen erfüllenden Job hat, oder es eben zum Leben dazugehört, wenn Partnerschaften in die Brüche gehen, da ein Partner fremdgegangen ist. Höre nicht auf so einen Schwachsinn! Das ist nicht normal.

Nur weil es bei den anderen so läuft, heißt es nicht, dass es bei dir auch so sein muss. Und nein, nur weil es jeder macht ist es nicht normal. Wenn eine Lüge tausend Mal erzählt wird, wird sie irgendwann zur Wahrheit.

Es ist nichts Gutes daran, wenn du ein bescheidenes, unglückliches, unerfülltes Leben lebst. Du hast es auch nicht verdient, ein Leben lang Geld- und Beziehungsprobleme zu haben.

Du musst auch nicht dein ganzes Leben mit Problemen und Krankheiten kämpfen. Wie oben schon geschrieben, ist das nicht normal. Nur unbewusste Menschen denken das. Und das bist du nicht.

Du bist auf die Welt gekommen, um dich und andere Menschen zu bereichern. Ignoriere also die Meinung der anderen Menschen, die denken, sie wüssten alles besser. Sie tun es nicht, ihnen fehlt einfach das nötige Wissen.

Fülle, Gesundheit, Glück, Erfüllung ist dein Geburtsrecht. Also nimm es jetzt in Anspruch.

Wenn du jetzt den ersten Schritt gehen willst, dann schnapp dir unseren kostenlosen Report, in dem wir dir zeigen, wie du frei von Kummer und Sorgen wirst. <http://glueckerfuellt.de/frei/>

Wenn dir der Glückstest gefallen hat, dann gib unserer Facebookseite bitte ein Like. Dort wirst du zukünftig mit allen wichtigen Infos versorgt, die dir dabei helfen, ein glückerfülltes Leben aufzubauen.

Alles Liebe

Samira & Dominik

PS: Wenn du Fragen hast, schreibe uns gerne eine Nachricht auf unserer Facebookseite <https://www.facebook.com/glueckerfuellt/> oder per Mail an office@glueckerfuellt.de Du kannst auch ein kostenloses Beratungsgespräch auf <http://glueckerfuellt.de/beratungsgespraech/> mit uns vereinbaren.