

#### **14.05.2019 – „Ab morgen bin ich glücklich“**

„Was kann ich tun, um mich in meinem „grauen Alltag“ glücklicher zu fühlen?“ Diese Frage beantwortete Martina Belling an diesem Nachmittag: „Sie haben es in der Hand oder genauer gesagt in Ihrem Kopf!“ Glückslehrerin Martina Belling erläuterte einleitend die Bedeutung unserer Gedanken: „Bei einem Durchschnitt von 60 bis 80 tausend Gedanken am Tag und der Erkenntnis, dass 80 Prozent der Gedanken den gleichen Sinn beinhalten, kann das Trainieren positiver Gedanken zu einem leichteren Leben führen.“ Mittels interessanter Denkanstöße und anhand alltagstauglicher Tipps erfuhren die Landfrauen auf welche Weise das eigene Glücksempfinden erhöht werden kann. „Es braucht jedoch etwas Zeit und Übung“, verriet Frau Belling abschließend. Ihr Herzenswunsch: „Möge jede Landfrau ihren ganz persönlichen Zugang zum Glück finden und ihre Gedanken so steuern, dass sie ein glücklicheres, leichteres Leben führen kann.“