

Helga Pleiner

## **8 Stufen zum Glück**

**- Kraftquelle Dankbarkeit**

-----



*Mein SCHREIBEN ist eine Aussprache zwischen  
mir und dem Leben. Ich schreib' mit  
strahlenden Augen und mit warmer Hand  
meine Botschaften gelebter Erfahrung.  
Ich „hauche“ den Gedanken LIEBE ein.*

***Mögest Du, liebe Leserin, lieber Leser,  
von den Texten berührt werden ...***

***Helga P.***

© Helga Pleiner, 2021

Cover-Aquarell: Waltraud Pfeffer

Buch-Finalisierung: Dr. Manfred Greisinger

[www.stoareich](http://www.stoareich)

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

ISBN

978-3-99125-636-6 (Paperback)

978-3-99125-637-3 (Hardcover)

978-3-99125-640-3 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile,  
ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des  
Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt  
insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und  
öffentliche Zugänglichmachung.

**Mein erstes Buch „Kraftquelle Augenblick“** durfte 2020 so „stimmig“ entstehen, dass ich mich für dieses mein zweites Buch zu schreiben entschied. So fügt sich alles zusammen.

Mit meinen **„Kraftquelle“- Büchlein** bringe ich wertvolle Impulse – vor allem mehr LIEBE in unsere Welt. WERTEvoller Dinge – dem Herzen nah, die erfreuen & glücklich machen.

*Aus meinem Herzen danke ich Dr. Manfred Greisinger, meinem empathischen Lektor, der meinen Texten achtsam lauscht – meine Gedanken atmet und diese wundervoll mit viel Liebe in einen schönen Rahmen bettet – zusammenbaut wie ein Puzzle. Wir begegnen uns stets auf der Herzens-Energie-Ebene – im Einklang/Gleichklang unserer Seelen, sodass Zauberhaftes entstehen kann. DANKE ebenso an meine langjährige Freundin Waltraud Pfeffer, die mir mit ihrer wundervollen Aquarellmalerei mein Cover gestaltet hat. Ein Dank geht zudem an meine großartige Freundin Nicole, die mir stets mit Begeisterung meine Texte tippt. – Besonderer DANK, in höchster Wert-schätzung, Helga.*

## **Liebes Glückskind!**

Ich stelle mir jeden Morgen die Frage – was ist es, das mich heute wieder glücklich macht? Glück ist Zufriedenheit!

Gelingt mir wieder der Tag – einige Schätze bzw. ich sage gerne „Perlen“ von schönen Momenten zu sammeln – fühle ich mich glücklich.

Ich kenne Menschen, die für mich da sind und dies macht einfach glücklich. UND gerade diesen Menschen sage ich von ganzem Herzen DANKE.

Das Leben macht uns glücklich, wenn wir mit den anderen Menschen genauso umgehen wie mit uns selbst.

***„Auf der Suche nach dem Glück  
kann es passieren, dass man am Ende  
sich selbst findet.“  
Johanna Rückert***

Am Anfang braucht man Mut, um am Ende glücklich zu sein. - Wir sind glücklich, wenn wir wohlwollend und freundlich mit uns selbst umgehen und uns frei fühlen.

Ich konzentriere mich auf die Dinge, die mich glücklich machen - und uns Menschen bewegt das Glück.

Das Glück liegt in uns selbst: Man muss nur aufmerksam durch den Tag gehen – Du wirst am Abend sehen, wieviel „Perlen“ des Glücks Du gesammelt hast.

***„Die Reise zum eigenen Glück ist erst dann zu Ende, wenn wir Freude und Frieden in uns selbst gefunden haben.“***

**Oups Verlag [www.oups.com](http://www.oups.com)**

*TIPP:*

Schreibe täglich Deine gesammelten „Schätze“ auf – das Schreiben tut Dir und Deiner Seele gut. Besonders am Abend lohnt es sich, diese Kostbarkeiten aufzuschreiben - und DU gehst mit gutem Gefühl zu Bett, fühlst Dich frei.

Ja und das große Glück mag diese kleinen „Perlen“ – die kleinen Dinge.

Tue ich für andere Menschen etwas GUTES, macht es mich selber auch glücklich! UND anderen eine gute Tat zu erweisen, macht dem Glück sofort Platz.

### *TIPP:*

Schick Dein äußeres Lächeln von außen nach innen. Lächle bewusst – dabei drückt der Kaumuskel auf einen Nerv und löst die Glückshormone aus ... Also: zwei Minuten einfach „GRINSEN“! Bitte ausprobieren! Die Stimmung wird sofort angehoben!

Jeder Tag enthält neue Überraschungen, die Dich glücklich machen – achtsam – aufmerksam sein und Du wirst viele schöne Dinge wahrnehmen. Es gibt so viele Gelegenheiten, uns zu freuen - die man geschenkt bekommt und uns glücklich machen.



***„An dem Tag, an dem wir bewusst DANKE  
sagen, haben wir den Zauberstab gewonnen,  
der alles verwandeln kann.“  
Omraan Mikhael Aivanhov***

Wer richtig denkt, der ist dankbar – glücklich & zufrieden. Freude und Glück sind eine einfache Form der Dankbarkeit! Dankbare und glückliche Menschen sind weise Menschen.

Die Einfachheit eines Lebens hat eine besondere Qualität; man erfährt Klarheit im Leben – Zufriedenheit und Glück. Je einfacher das Leben – die Lebensweise, umso freier ist der Weg zu wahren Glück.

***„Nichts bringt uns auf unserem Weg  
besser voran als eine Pause.“  
Elisabeth Barrett Browning***

Lebe einfach Deine Träume, so entsteht  
Glücklichsein und Dir gehört die Welt.

**DU BIST EINZIGARTIG!**

UND jeder Mensch in diesem Universum ist einzigartig. Was andere glücklich macht, bedeutet nicht, dass auch bei Dir Glücksgefühle entstehen und umgekehrt.

Höre auf Dein Inneres und finde heraus, was bei Dir ein kleines Feuer an Glücksempfinden entfacht. Tue genau das, was Dir diese Glücksfrequenz sagt, ohne zu hinterfragen oder darauf zu hören. was andere für Erwartungen an dich richten!

Es gibt bei mir einige Dinge – die mich einfach glücklich machen:

**DENK DICH GLÜCKLICH!**

- SCHREIBEN ist meine größte Leidenschaft und eine Kostbarkeit an mein INNERES.
- Ich darf Brieffreundschaft mit Qualität „pflegen“ – besonders mit meinem Lektor Manfred (in Augenhöhe und mit vielen Besonderheiten). Ein Austausch in gleicher „Frequenz“ & eine wahre Seelenverbindung.

- UND das „Lächeln“ nicht vergessen – das tut etwas mit einem – das Lächeln überträgt sich auf dein Inneres und du strahlst Glück – Zufriedenheit – Freude – Harmonie aus.
- Ich philosophiere sehr gerne und lese dann liebend gerne „Heitere Lebensweisheiten“. Dadurch heben sich sofort meine Glücks-Frequenzen.
- Es ist mein NICHTS-TUN sehr bereichernd für meine „Balance“ und auch, um dort zu bleiben – ein glücklich-wohliges Gefühl.
- So richtig in sich „versinken“ und ganz nah bei mir sein ...
- Mit diesen Glücks-„Schätzen“ fühlt man sich zufrieden & dankbar.
- Wir sind immer auf der Reise – das Thema Glück beschäftigt uns das ganze Leben. Immer wieder neu inspirieren lassen, dann kommt uns das Glück nicht abhanden. Das Glück hat im INNEREN seinen Platz und nicht im AUSSEN.
- Sei achtsam, was Du empfindest – sei aufmerksam auf die kleinen und

großen Glücksmomente, die immer für Dich bereit sind.

- Entscheide dich zum Glücklichen!
- Möge stets das Glück bei Dir sein auf Deiner Reise durchs Leben!
- Ich achte stets darauf; welche Gedanken mich heute wieder zum Lächeln brachten. Ein liebe-voller Brief, eine neue CD – ich spüre, dass noch viel SCHÖNES auf meiner Lebensreise auf mich wartet.
- UND um ca. 18 Uhr schalte ich einen „Gang“ zurück, damit ich gut & frei einschlafen kann. Man weiß, dass schlafen glücklich macht. Ist man ausgeruht, fühlt man sich voller Energie und man freut sich auf das nächste Abenteuer!
- MUSIK hören bringt mein Herz zum Schwingen. Geht es mir nicht so gut, tauche ich ein in Musik und meine Seele erfreut sich darüber. Musik hat einen sehr hohen Stellenwert in meinem Leben!

## **Musik ist die schönste Sprache!**

Durch Klang hören, fühlen wir uns glücklich & zufrieden mit uns selbst – besonders durch den inneren KLANG.

Äther = die Zustimmung ist der Klang.

Es soll alles in uns erklingen, damit Einklang entsteht. Und durch diesen Wohlklang fühlen wir uns glücklich. Es gilt, danke zu sagen für alles, was uns in Einklang bringt.

Musik hören bringt meine Seele zum Schwingen und ist paradiesisch. „Musik - das Tor zum Paradies“. Musik schenkt uns intensive Glücksmomente, sie ist Seelenmedizin!

Musik verzaubert.

Die Musik – ebenso das Schreiben, nimmt uns mit auf eine Reise in eine innere, verborgene, geheimnisvolle Welt - und gerade dies löst in vielen Menschen Unbehagen aus ...

Musik besteht aus Frequenzen und Schwingungen – unser Herz wird mit diesem Klang, dieser Melodie berührt und umarmt.

Musik verändert unseren Bewusstseinszustand und es kommt auf allen Ebenen zu einer Veränderung.

Musik umarmt alles in uns: Gefühle - Sehnsüchte - Träume - Visionen – Ideen.

Sie macht uns traurig oder heiter – beruhigt – entspannt; löst Freude – Fröhlichkeit – Frohgemüt – Freiheit aus und Erinnerungen werden durch Musik geweckt.

Unsere Seele empfängt diese Melodien – das Herz „hüpft“ – die Seele „tanzt“ – es hat jedes Organ seine eigene Frequenz – seinen eigenen Klang. Dies alles ist Balsam für die Seele. Deine Empfindsamkeit wird immer präziser, immer feinstofflicher.

Musik ist jenseits aller Worte – wir sind alle klingende Wesen; von Musikalität umrahmt.

Die Antennen sind für Musik schon von klein auf dazu richtig eingestellt und Musik sowie die Kunst sind es, die den Menschen zum Menschen machen.

Musik ist ein Himmelsgeschenk – Zauber-  
geschenk – in ihrer Sprache liegt Magie.

Ich „schwelge“ in einer schönen Erinnerung; wie ich mit fünf Jahren meine erste, rote Ziehharmonika (noch dazu eine echte Marke zur damaligen Zeit) zu Weihnachten bekam. Ich glaubte damals noch an das Christkind – wie schön!!!

***„Glück ist die Zeit, in der man sie vergisst“***

Bald darauf übersiedelten wir vom Mühlviertel in das Innviertel und ich durfte Ziehharmonika-Unterricht nehmen, ich war hocherfreut und übergücklich. Nach zwei Jahren folgte Klavierunterricht, danach ein Jahr Gitarrenunterricht...

Wir pflegten in unserer Familie gute Hausmusik – auch mit Zither, dieses Instrument spielten mein Vater und meine Schwester hervorragend. Mein Vater alle nach Gehör – konnte auch Noten lesen.

Ich wollte nach der Frauenschule Musik studieren – es kam anders, meine Eltern bauten ein neues Haus, so war es dann ein anderer beruflicher Weg. In diesem Zeitraum nahm ich bereits Orgelunterricht, da meine Beine schon sehr lang waren – diese Zeit ist eine meiner

schönsten Kindheitserinnerungen. Ich wollte unbedingt auf die Bühne – dieser Rahmen blieb bei Konzerten der Musikschule. Ich wurde also kein Rock-Popstar oder eine erfolgreiche Pianistin.

Ich hörte gerne Rolling Stones & Beatles in voller Lautstärke – tanzte dazu – da Rhythmus für mich sehr wichtig ist.

Meine Eltern und Oma machten bei dieser „Phase“ mit und bei uns war Klassik - Wiener Musik, gute echte Volksmusik zu Gast.

Ich durfte schon bald Staatsoper – Volksoper – Burgtheater – Raimundtheater u.a. erleben und dies mit voller Begeisterung; Ich mochte dies genauso wie Rock- und Popkonzerte, von denen ich VIELE genießen durfte. Ich war oftmals mehr auf Konzerten als zu Hause ... eine sehr bewegte, bereichernde Zeit; ich hab alle Facetten des Lebens ausgeschöpft.

Ich fühle mich auf allen Ebenen sehr reich beschenkt durch die Liebe zur Musik. In allen Lebenslagen werde ich durch Musik berührt, sie stärkt & beglückt mich.



UND für all diese Musikschatze bin ich sehr dankbar. Ich liebe Sebastian Bach, Vivaldi u.a. – für mich von Gott ummantelt.

Auch Austro-Pop ist wundervoll – die Musik, die mir guttut und mein Herz und meine Seele zum Schwingen bringen.

In der Musik liegen für mich sehr kostbare Schätze und diese lasse ich oftmals auf mich wirken & erklingen. Auch an trüben Tagen ist Musik ein „Allheilmittel“ – ausprobieren!

Ohne Musik fehlt ein großer Teil meines SEINS und ich trage die Schwingung – Frequenz meiner Musikbegeisterung in die Welt hinaus. Es gibt viele Songs, die glücklich stimmen!

Ich freue mich, dass ich ihnen meine Musik-Reise erzählen durfte!

***„In der Musik spricht Seele zu Seele.“  
Berthold Auerbach***

## **Stay close to people**

Ich verbringe gerne meine Zeit mit fröhlichen Menschen – die mir gut tun – die mich „nähren“ – wo ein guter Austausch gepflegt wird. Lachen und Humor sind ansteckend! Schon ist das Glück zu Gast!

***„Der Humor ist keine Gabe des Geistes,  
er ist eine Gabe des Herzens.“***

***Ludwig Börne***

Ich wähle intuitiv genau aus, wer mir gut tut  
Meine UND Deine Lebenszeit sind kostbar;  
daher spüre Dich gut hinein, mit wem Du Zeit  
verbringst.

## **I like sunshine**

- Wenn ich an bestimmte Orte denke, so machen mich diese einfach glücklich – sie sind sogenannte „Energieplatzerl“. Es sind für mich Orte, wo mein Herz mitschwingt, man kann sie als „Herzensorte“ bezeichnen. Ich träume mich oftmals in meine Lieblingsorte hinein. Mein

absoluter Energieort ist der *Oeder See* in *Traun* – ich freue mich, dort den Sonnenaufgang erleben zu dürfen. Ja, das gibt Kraft & Energie.

Ganz in meiner Nähe ist ein naturbelassener Park (*Gabler-Park in St. Martin/Traun*) – ein Bach plätschert – alte Bäume, die viel zu erzählen wissen – der Specht hämmert fleißig – Eichhörnchen „tummeln“ sich.

Ebenso kann man noch einige Schmetterlingsarten beobachten – Juni-Käfer sind in diesem Park zu Gast, auch andere schöne Natur-sachen, die ich wahrnehmen darf.

Sei stets achtsam – Achtsamkeit ist das Herzstück von Aufmerksamkeit!

Blumen gibt es nach Jahreszeit zu entdecken. Ich sammle eine Blüte – ein schönes Blatt oder andere Naturmaterialien und klebe dies auf ein schönes Papier als Erinnerung. Dies alles macht mich stets glücklich und ich erlebe dadurch das Glück ganz nah bei mir.

Alles sind Geschenke, die das Leben bereichern.

Es gibt davon noch einige wunderschöne, naturbelassene Orte, die ich entdeckte – wie etwa ein kleiner Ort - noch mit Schotterstraße, ein früherer Handelsweg.

Ja und dies erinnert mich an meinen Schulweg mit meiner Schwester, der auch noch eine Schotterstraße war.

Auch einmal in die Ferne schweifen; z.B. nach Italien. Die Italiener stecken einen von ihrer Lebensfreude an – einfach herrlich! Gelassenheit und das süße Leben genießen; Hektik ist kaum vorzufinden. Das Leben wird bewusst genossen – Pausen haben einen höheren Stellenwert als in unseren Sphären. Spontaneität und Gelassenheit sind vordergründig und der Alltag hat mehr Lebensgefühl.

Dies ist so meine Wahrnehmung in diesem Land. Ebenso liebe ich Griechenland – ansonsten: my home is my castle, da erlebe ich täglich Glückswellen.

***„Glück ist wie das Meer, seine Wellen  
kommen immer wieder.“***