

Winfried Hille

Das Leben ist das,  
was unsere Gedanken  
daraus machen.

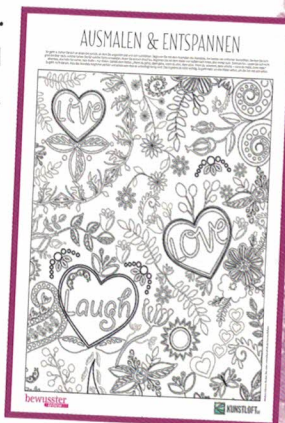
Marc Aurelius

**W**ie gelingt ein gutes Leben? Eine Frage, die letztlich jeden von uns umtreibt – und es sind die grundlegenden Fragen jeder alltagsnahe Philosophie. Schon die antiken Philosophen haben gewusst, dass das gute Leben vor allem eine Frage des richtigen Denkens ist. Die moderne Psychologie und Hirnforschung haben das längst bestätigt. Da unser Gehirn über eine ausgeprägte Negativitätstendenz verfügt und deshalb negative Erfahrungen weit schneller verankert als positive, braucht es unsere bewusste Unterstützung, um positive Geisteszustände zu fördern. Es geht also darum, positive Erfahrungen zu stärken, um die negativen dadurch in den Hintergrund treten zu lassen. Heute weiß man, dass es aufgrund der Formbarkeit unseres Gehirns möglich ist, negative Verschaltungen – die Synapsen – mit neuen positiven Erfahrungen zu überschreiben. Wir können pessimistische Glaubenssätze durch optimistische und kritische innere Stimmen durch zuversichtliche ersetzen. In ihrem spannenden Artikel **Denken macht glücklich** (Seite 38) erklärt Christa Spannbaauer, wie wir in unserem Gehirn dauerhaft Glücksspuren verankern und so zu einem guten und glücklichen Leben finden können.

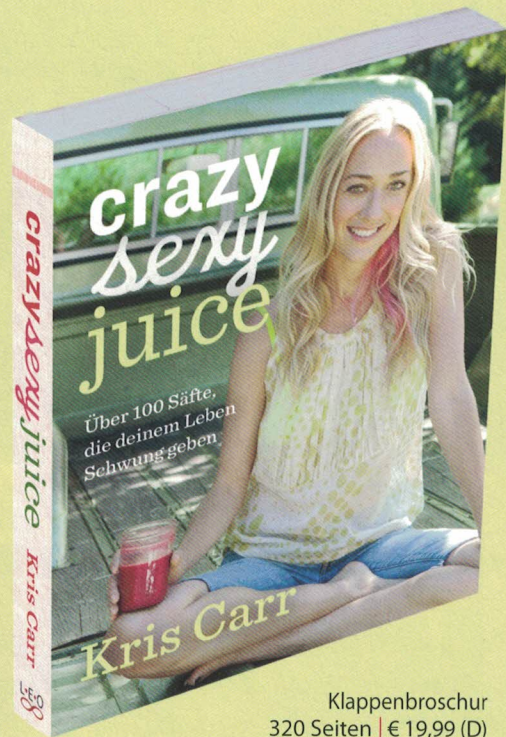
Wer sein Gehirn lieber mal abschalten möchte, für den haben wir auch was. Beim Anti-Stress-Malen erleben inzwischen immer mehr Menschen das pure Glück. Es begann in Frankreich, doch mittlerweile ist auch bei uns daraus ein Boom geworden. Dabei malt man mit Buntstiften vorgegebene Muster, Kreaturen oder Mandalas aus. Gerade so wie es einem gefällt. Und warum fühlt man sich dabei so gut? Vielleicht weil man nichts dafür können muss: Die Form ist vorgegeben. Man muss ihr nur folgen. Die Verbindungen zwischen unseren Gehirnzellen können dabei weitestgehend ruhen. **Malen und Entspannen** – so heißt der neue Trend, der zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen soll. Machen Sie doch einfach mal mit dem beliebigen Poster den Praxistest. Viel Spaß dabei und noch jede Menge neue Erkenntnisse mit **bewusster leben** wünscht Ihnen

Ihr

Winfried Hille



## Die besten Saftcocktails von Amerikas Gesund- heits-Star No 1



Klappenbroschur  
320 Seiten | € 19,99 (D)

### Über 100 Rezepte für Säfte und Smoothies

- Welche Saftpresse und Mixgeräte sich besonders eignen
- Welche Zutaten man im Haus haben sollte und wie man sie am besten lagert
- Was man durch die Verwendung jahreszeitlicher Bio-Produkte sparen kann
- Wie man die häufigsten Zubereitungsfehler vermeidet
- Welche Säfte und Mixgeräte gut sind zum Mitnehmen für unterwegs
- Wie man Familie und Freunde für gesunde Ernährung begeistert u.v.m.

L·E·O  
∞

www.leoverlag.de