



PRIMITIV DENKEN,
ERFOLGREICH SEIN

indayi



*Glücklich
und frei sein
wie ein Vogel,
das kannst du
auch!*

Die 4 Glückssäulen der Primitiven

So einfach wirst du glücklich und
bleibst es, egal was passiert

**DAS
PRAXISBUCH**
Inkl. zwei Dankes-
Ritualen, die dein
Leben radikal
verändern

**Glücksarchitekten
Glückstechniker
Glücksarbeiter
Glückshelfer**

helfen dir, die Gesetze des
Glücklichseins fest in dir zu installieren

DANTSE DANTSE

Inhalt

Willst du wirklich glücklich sein? Glücklich sein ist keine Glückssache	17
Primitiv denken? Befreit das moderne und zivilisierte Denken und macht es glücklich?	21
A - Alles über das Glück	29
A 1. Wenn ich nur..., dann wäre ich glücklich: Das falsche Glück.....	29
A 2. Unser Blick auf die Dinge macht uns unglücklich	34
A 3. Ist man immer glücklich?.....	37
A 4. Das Streben nach Glück: Wann wird man glücklich?.....	38
A 5. Wahres Glück und glückliche Momente.....	45
A 6. Die Saboteure des Glücks: Diese 30 Dinge tun glückliche Menschen nicht	51
A 7. Die 14 hartnäckigsten Eigenschaften unglücklicher Menschen.....	55
A 8. Wovon Glück nicht abhängt: Was ist entscheidend, um glücklich zu sein?	62

A 9.	Die Bewusste Entscheidung glücklich zu sein ist die Vorbedingung zum Glücklichsein	66
A 10.	Kann man Glück kaufen? Jein	67

B - Die Gesetze der „Primitiven“, um glücklich zu sein und zu bleiben..... 69

Das Glückssystem der Primitiven	70
---------------------------------------	----

B 1	Die Glücksarchitekten: 2 Codes, die die Primitiven nutzen: Das Fundament des wahren Glücks	73
-----	--	----

1.	Code 1: Liebe: Selbst- und Nächstenliebe, wie liebt man?.....	73
1.2	Was ist denn die Liebe?.....	75
1.3	Wahre Liebe ist keine Konsumliebe, keine „Leibliebe“	78
1.4	Wie erkennst du, wenn jemand sich und deswegen die anderen nicht liebt?.....	82
1.5	Selbstliebe: Wie liebst du dich selbst positiv?	83
1.6	Die Kindheit, die Wiege des Glücklichseins	87

1.7	Nächstenliebe: die Anderen lieben.....	90
1.8	Wie macht dich die Liebe und die Nächstenliebe nun glücklich?.....	94
2.	Code 2: Gerechtigkeit: Gerecht sein, Gerechtigkeit leben.....	96
B 2	Die 7 Glückstechniker der Primitiven.....	104
1.	Barmherzigkeit: Ein gutes Herz haben und anderen helfen.....	104
2.	Der Glaube an Gott.....	109
2.1	Wie macht der Glaube glücklich?.....	109
2.2	Wie glaube ich?.....	114
2.3	An Wunder glauben macht glücklich.....	116
3.	Frieden stiften.....	118
4.	Dankbarkeit: Dankbar sein in allen Dingen.....	121
5.	Verzeihen und vergeben, um Verzeihung bitten und Versöhnung.....	134
6.	Demütig sein ohne gedemütigt zu werden.....	141
7.	Vergleiche dich nicht.....	153
	Schätzen, was man hat, sich freuen über das, was man hat.....	154

B 3	Die Glücksarbeiter der Primitiven	156
1.	Gelassenheit und Geduld	156
2.	Ein positives Selbstbild macht glücklich: Wie entsteht ein positives Selbstbild?.....	159
3.	Beten, Meditieren, Ruhe	163
4.	Übe kein Urteil.....	166
5.	Loslassen, vernachlässigen und Kontrolle abgeben.....	168
6.	Nichts Begehren	172
7.	Freude statt Sorge: Sorge dich nicht und grüble nicht!	174
8.	Ja statt Nein sagen.....	176
9.	Das Geld und das Haben nicht ehren.....	178
10.	Armut ablehnen und bekämpfen macht glücklich.....	183
11.	Geben und Freigiebigkeit	186
12.	Abwechslungsreiche Beschäftigung und aktiv sein	189
13.	Eine befriedigte Sexualität	190
14.	Essen und gesunde Ernährung.....	192
B4	Die Glückshelfer, die die Primitiven nutzen.....	195

C - Zwei Rituale mit magischer Wirkung um in den Glücksflow zu kommen und dort zu bleiben.....	203
Sieben: mehr als eine Glückzahl	204
C 1 Das Morgen-Ritual, die beste Glücksprogrammierung, um in den Glücksflow zu kommen	206
C 2 Das Abend-Ritual, um den Glücksflow zu behalten	211
Das Leben des Autors	216

Willst du wirklich glücklich sein?

Glücklich sein ist keine Glückssache

Jeder von uns strebt nach Glück, aber was ist eigentlich Glück?

Was macht den Menschen wirklich glücklich? Wie wird man glücklich? Wann wird man glücklich? Kann man Glück messen? Es gibt wohl keinen Menschen, der sich nicht wünscht glücklich zu sein.

***Ich stelle dir eine einfachen Frage:
Bist du glücklich?***

Die Frage scheint einfach zu beantworten, aber sie ist es nicht.

Willst du wirklich glücklich sein? Kannst du dir einfach wünschen glücklich zu sein und, hopp, du bist glücklich?

Wir verwechseln häufig Glücksmomente und wirklich tiefes Glücklichsein.

Das schnelle Glück, das dir für einen Moment schöne Gefühle (Glücksmomente) beschert, das ist machbar. Einen schönen Kuss bekommen, Sex haben, ein leckeres Gericht essen, ein Eis essen, dein Lieblingslied hören, eine Beförderung bekommen oder eine Prüfung bestehen gibt uns schnell, für einen Moment (lang oder kurz) Glücksgefühle, die aber genauso so schnell verschwinden, wie sie gekommen sind. Das hat sehr viel mit Spaß, Lust, Genießen zu tun. So ist die Definition des Glücks für Menschen in der modernen Zeit.

Diese Art von Glück hält nie lange vor. Sobald die Sachen, die uns diese schöne Momente bescheren, nicht mehr da sind, verfallen wir in tiefe Unglücksstimmung (Traurigkeit, Angst, Sorge, Jammerei, Unzufriedenheit, Wut, Ärger, Hass usw.), denn wir wollen nur das Schöne haben und nicht auch das Unschöne akzeptieren müssen. Viele Menschen wollen gar nicht glücklich sein. Sie wollen nur Spaß und Genuss haben und verwechseln das mit Glücklichsein.

Das tiefere Glück, mein Lebensglück, das kann ich nicht einfach so herstellen. Genauso wenig kannst du

dich vom Unglück befreien. Sie gehören beide zusammen zum wahren Glücklichsein.

Wahres Glücklichsein ist daher keine Glückssache. Glücklichsein ist glücklich sein wollen. Glücklich sein wollen bedeutet, eine Entscheidungen zu treffen und diese Entscheidung heißt

„ICH WILL GLÜCKLICH SEIN“

Diese feste und entschlossene Entscheidung ist der Beginn der Arbeit am Glück. Ab diesem Zeitpunkt fragt man sich erst, was ist Glück überhaupt? Denn das Glück kommt nicht von allein.

Viele lesen Bücher, die ihnen eher das Glücklichsein beschreiben, als die Techniken erklären, wie man sich das Glücksprogramm installiert. Erst wenn das Glücksprogramm installiert ist, kann das Glück sich entfalten und bleiben, egal, was um uns passiert. Erst wenn das Programm feststeht, kannst du dich immer mit Glücklichsein vom Unglück befreien.

Um glücklich zu sein musst du selbst aktiv werden. Glück muss erkämpft und erarbeitet werden.

Wollen wir glücklich sein, so heißt das auch, dass wir unser Leben nicht nach Menschenmaßstäben, sondern nach den Maßstäben der Natur und Gottes leben, wie die es die „Primitiven“ tun.

Um das Glücklichsein besser zu verstehen, lies unbedingt begleitend mein Buch „*Ich hasse glückliche Menschen*“, Geschichten von Menschen, die unglücklich sind.

Primitiv denken? Befreit das moderne und zivilisierte Denken und macht es glücklich?

Primitiv gegen modern. Was ist zivilisierter? Was macht uns glücklicher?

Ich sehe schon viele Menschen staunen, sogar sich aufregen, wenn sie das Wort *primitiv* hören. Sie fragen sich sicher, warum ausgerechnet ich als Afrikaner ein Wort benutze, das so negativ besetzt ist. *Primitiv* steht doch in alle Büchern für weniger Intelligenz, für einen Mangel an Zivilisiertheit.

Ich tue es, weil meine Definition von *primitiv* positiv ist, indem ich die Werte als Maßstab betrachte und vergleiche. *Primitiv* hat für mich mehr eine biologische Bedeutung und das heißt *primitiv* = ursprünglich, ur, wahrhaftig, echt. Oder wollen wir behaupten, dass die Urvölker, die sich aufgrund ihres Wissens so ernähren, dass sie kaum Krebs, Depressionen, Parkinson, Alzheimer, Diabetes kennen, primitiv sind, im Sinne von *weniger intelligent*?

Primitiv denken? Befreit das moderne und zivilisierte Denken?

Heißt primitiv denken wirklich primitiv sein? Nein. Die primitive Philosophie ist ganzheitlich und ganzzeitlich. Die Philosophie der modernen Menschen ist punktuell und lokal.

Wenn die Seele vernachlässigt wird

Beim modernen Menschen ist die Seele vernachlässigt, bei den Primitiven ist das anders. Der moderne Mensch hat ein zu enges Verständnis zum Glück, weil er die geistigen Fragen und alles, was mit der Seele zu tun hat, vernachlässigt: Er sieht viel stärker das Optische, das Physische.

Er widmet seiner Seele nicht mehr genügend Aufmerksamkeit. Vor dieser Gefahr hat schon Jesus Christus vor mehr als 2000 Jahren gewarnt:

***„Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme Schaden an seiner Seele? Oder was kann der Mensch geben, damit er seine Seele wieder löse?“
(Matthäusevangelium 16,26)***

Der Moderne Menschen denkt so:

„Wenn ich verheiratet bin und Kinder habe, dann bin ich glücklich.“

„Wenn ich ein Kind von ihm bekomme, dann liebt er mich und ich bin glücklich“

„Wenn ich erst mal ein eigenes Haus habe, dann bin ich glücklich.“

„Wenn ich den Job kriege, dann bin ich glücklich.“

Der Primitive denkt so:

„Ich bin glücklich mit dem, was ich habe.“

„Ich bin glücklich, wie ich bin.“

„Ich bin glücklich mit dem, was ich tue.“

Der Primitive lebt im Moment und akzeptiert die Realität und aus dieser Realität heraus macht er sich ein glückliches und zufriedenes Leben.

Der Moderne lebt im Wunsch und lehnt die Realität ab. Er will immer mehr und am liebsten nur für sich allein.

Er schaut nicht nach links oder rechts, ob seine Wünsche, den anderen Menschen und der Natur gut tun. Er will die Macht über das Leben haben. Er will die Kontrolle über sein Leben und über die Umwelt haben. Er glaubt er kann komplett über sich bestimmen, doch bald sieht er seine Grenze.

Diese Grenze zeigt ihm auch, dass seine Macht über sich selbst und über die Natur sehr begrenzt ist. Er will aber nicht annehmen, dass alles, was die Gesellschaft ihm „verschrieben“ hat, auch wenn es rational sehr logisch ist und gut klingt, irgendwann illusorisch ist. Er will es nicht akzeptieren bzw. kann es nicht, ja man hat ihm denn nicht gesagt, dass der Mensch seines eigenen Glückes Schmied ist?

Deswegen begibt er sich in einen Kampf. Er fängt an sich mit anderen zu vergleichen. Sein Glück mit dem der anderen zu messen. Ein Kampf, den er nicht gewinnen kann, denn er merkt schnell, dass viele Dinge einfach passieren und er nichts daran ändern kann. Was für eine Schande, denkt er. Er kämpft, um nicht als Versager da zu stehen. Ein Kampf, der ihn letztendlich von innen zerstört, wenn er merkt, dass er doch nicht