

Richard Webster

365 Wege um das Glück anzuziehen

Einfache Schritte,
um nichts dem Zufall zu überlassen
und inneren und äußeren
Reichtum zu erlangen

aus dem Englischen von
Astrid Ogbeiwi



Aquamarin Verlag

Inhalt

Einführung	15
Was ist Glück und was kannst du dafür tun?	15
Glück	16
Unglück	17
Was denkst du über das Glück?	18
Über den Umgang mit diesem Buch	20
Teil Eins Aktiv werden für das Glück	23
Eins Unsere erstaunliche Biologie.....	27
Zwei Das Glück selbst in die Hand nehmen	33
Einführung	33
1. Einstellung	34
2. Nimm die Dinge in die Hand	38
3. Umgib dich mit ähnlich denkenden Menschen	39
4. Finde einen großartigen Spleen	39
5. Stecke dir Ziele und erreiche sie	39
6. Sei glücklich	40
7. Nutze positive Affirmationen	41
8. Habe Zeit für Freunde	42
9. Schließe neue Freundschaften	43
10. Erwarte Serendipität	43
11. Tue dir etwas Gutes	45
12. Lache öfter	46
13. Erwarte, dass etwas Gutes geschieht	47
14. Handele so, als ob du Glück hättest	47
15. Baue negative Gefühle ab	48
16. Die Welt liegt dir zu Füßen .	48
17. Baue Neid ab	49
18. Erinner dich an das Gute ..	49
19. Vergib	50
20. Sei dankbar	50
21. Riskiere etwas	51
22. Bewahre dir die Fähigkeit zum Staunen	52
23. Gönn dir Zeit für dich	52
24. Meditiere	53
25. Habe Ausdauer	54
26. Entdecke den Silberstreif am Horizont	55
27. Je größer dein Fleiß, desto größer dein Glück	55

28. Tue etwas Neues	56	44. Sei ein Mentor	67
29. Halte bewusst Ausschau nach Chancen	56	45. Praktiziere die Goldene Regel	67
30. Charisma	57	46. Sei überzeugt, dass du Glück hast	68
31. Höre auf dein Bauchgefühl	58	47. Selbstachtung	68
32. Höre zu	58	48. Es ist nie zu spät	69
33. Sage ja	59	49. Das Leben ist eine Reise	70
34. Lebe im Moment	60	50. Wähle deine Richtung	71
35. Visualisierung	61	51. Werte plus Ziele	71
36. Sei neugierig	62	52. Lege negative Angewohnheiten ab	72
37. Jeder ist wichtig	63	53. Akzeptiere dich	72
38. Mache den heutigen Tag zu etwas Besonderem	63	54. Sei freundlich	73
39. Gehe mit gutem Beispiel voran	64	55. Die Drishti-Energie	73
40. Übe dich im Win-Win-Denken	64	56. Nimm dir Zeit für ein Kind	74
41. Sei anpassungsfähig	65	57. Verändere immer nur eine Sache auf einmal	74
42. Hilf anderen	65	58. Komme in die „Zone“	75
43. Finde einen Mentor	66	59. Zufällige Freundlichkeiten	75

Teil Zwei Werkzeuge zum Glück **77**

Drei Glücks-Wörter und Wendungen **81**

Einführung	81	66. Fu	84
60. Abrakadabra	82	67. Nefer	85
61. Kuwabara	83	68. Masl-tów	85
62. Bedooh	83	69. Namaste	85
63. Mahurat	83	70. Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	86
64. Prosit	84		
65. Handsel	84		

Vier Glückssteine und Edelsteine **87**

71. Achat	88	73. Amazonit	88
72. Alexandrit	88	74. Amethyst	89

75. Aquamarin	89	87. Mondstein	93
76. Aventurin	89	88. Quarz: Bergkristall und Rosenquarz	93
77. Citrin	89	89. Rauchquarz	94
78. Diamant/Brillant	90	90. Rubin	94
79. Granat	90	91. Smaragd	94
80. Hämatit	90	92. Sodalith	94
81. Jade	90	93. Tigerauge	95
82. Roter Jaspis	91	94. Turmalin	95
83. Karneol	91	95. Türkis	95
84. Katzenauge	91	96. Geburtssteine	96
85. Magnetstein	92		
86. Malachit	92		

Fünf Glücksbringer..... 98

Einführung	98	115. Grillen	107
97. Alraune	100	116. Hand	107
98. Ankh	100	117. Hasenpfote	107
99. Biene	100	118. Herz	108
100. Blätter	101	119. Hufeisen	108
101. Blau	101	120. Hund	109
102. Christophorus- Medaillon	101	121. Ilex/Stechpalme	109
103. Dachszahn	102	122. Kachina-Puppe	110
104. Daruma	102	123. Kamee	110
105. Delphin	103	124. Katze	111
106. Eichel	103	125. Knöpfe	111
107. Eidechse	104	126. Kohle	112
108. Eier	104	127. Leprechaun	113
109. Elefant	104	128. Marienkäfer	113
110. Esskastanien/Maroni	105	129. Mistel	114
111. Eule	105	130. Münzen	115
112. Frosch	105	131. Muschel	116
113. Füllhorn	106	132. Nagel	116
114. Gänseblümchen, Margeriten und Löwenzahn	106	133. Parik-Til	117
		134. Pentakel	117
		135. Perle	118

136. Pferd	119	144. Schwein	122
137. Phönix	119	145. Skarabäus	122
138. Rose	120	146. Spinne	123
139. Rosskastanie	120	147. Stern	123
140. Schiff	121	148. Vierblättriges Kleeblatt	124
141. Schildkröte	121	149. Vogel	124
142. Schlange	121	150. Glücksblumen im Tierkreis	124
143. Schmetterling	122		

Teil Drei Das Glück nach Kategorien..... 127

Sechs Liebe und Ehe..... 131

Einführung	131	160. Der Tag der Hochzeit	137
151. Küsse so viele Leute wie möglich	132	161. Der Verlobungsring	139
152. Sei liebenswert	132	162. Das Hochzeitskleid	139
153. Liebesbriefe	132	163. Der Ehering	140
154. Das Gesetz der Anziehung	133	164. Die Brautjungfern	140
155. Rote Rosen	134	165. Reis und Konfetti	141
156. Liebe auf den ersten Blick ...	135	166. Die Hochzeitstorte	141
157. Spieglein, Spieglein an der Wand	136	167. Bringt mich pünktlich zum Altar	142
158. Flower-Power	136	168. Der Brautstrauß	143
159. Günstige Tage für einen Heiratsantrag	137	169. Das Überschreiten der Schwelle	143
		170. Flitterwochen	143

Sieben Häusliches Glück 145

Einführung	145	179. Die Küche	151
171. Gerümpel	146	180. Das Esszimmer	151
172. Feng Shui	147	181. Das Wohnzimmer	152
173. Das Chi aktivieren	147	182. Das Badezimmer	152
174. Räuchern	148	183. Das Schlafzimmer	152
175. Zugang	149	184. Das Bett	153
176. Die Eingangstür	149	185. Aufstehen	154
177. Die Hintertür	150	186. Das Arbeitszimmer	154
178. Flure	150	187. Fegen	155

188. Blumen	155	190. Housewarming/ Einweihung	156
189. Umzug	155		

Acht Jahreszeiten, Tage, Monate und Jahre 157

Einführung	157		
Jahreszeitliche Entsprechungen	158	203. Januar	162
191. Frühling	158	204. Februar	162
192. Sommer	158	205. März	163
193. Herbst	159	206. April	163
194. Winter	159	207. Mai	163
Wochentage	159	208. Juni	163
195. Montag	160	209. Juli	164
196. Dienstag	160	210. August	164
197. Mittwoch	160	211. September	164
198. Donnerstag	160	212. Oktober	164
199. Freitag	161	213. November	165
200. Samstag	161	214. Dezember	165
201. Sonntag	161	215. Schaltjahre	165
202. Fastnachtsdienstag/ Karnevalsdienstag	161	216. Deine Glückszahl für heute	165
Glücksmonate	162		

Teil Vier Glück über Kulturen und Epochen hinweg..... 167

Neun Glückstiere..... 171

Einführung	171	227. Hund	175
217. Weiße Tiere	172	228. Katze	176
218. Bär	172	229. Kuckuck	177
219. Biene	173	230. Libelle	177
220. Elefant	173	231. Pferd	177
221. Esel	173	232. Reh	178
222. Frosch	174	233. Rotkardinal	178
223. Fuchs	174	234. Schaf	178
224. Goldfisch	174	235. Schmetterling	179
225. Grille	174	236. Schwalbe	179
226. Hase und Kaninchen	175	237. Schwein	179

238. Spinne	180	240. Storch	180
239. Stier	180	241. Vogel	181

Zehn Essen und Trinken 182

Einführung	182	247. Fisch	185
242. Salz	183	248. Tee und Kaffee	186
243. Tomaten	183	249. Nudeln	187
244. Münzenförmige Nahrungsmittel	184	250. Mince Pie	187
245. Grüngemüse	185	251. Zucker	187
246. Schweinefleisch	185	252. Christmas Pudding/ Plum pudding	188

Elf Das Glück in Ostasien 189

Einführung	189	269. Orchidee	199
253. Fledermaus	190	270. Pfirsich	199
254. Drachen	190	271. Orange	199
255. Phönix	191	272. Granatapfel	200
256. Einhorn	191	273. Khaki	200
257. Schildkröte	191	274. Glück und Geld	200
258. Glückskinder	191	275. Deine Glücksfreunde	200
259. Münzschwert	192	276. Fische und deine Karriere	203
260. Windrädchen	192	277. Das Pferd und deine Karriere	203
261. Chinesische Astrologie	192	278. Leidenschaft und Glück	203
262. Astrologisches Glück	195	279. Vier Glücksfrüchte	204
263. Pfirsichblüten-Glück	196	280. Lachender Buddha	204
264. Pflaumenblüten-Glück	197	281. Geburtstage	204
265. Pfingstrose	198	282. Chinesisches Neujahr	205
266. Chrysantheme	198		
267. Lotos	198		
268. Magnolie	199		

Zwölf Volksglaube und Glück 207

Einführung	207	284. Daumen drücken und Finger kreuzen	208
283. Eichel	208		

285. Angeln	209	314. Sechs	220
286. Auf Holz klopfen	209	315. Sieben	220
287. Glück finden	210	316. Acht	221
288. Glücksnadel	210	317. Neun	221
289. Einzug ins neue Heim	210	318. Zehn	221
290. Glück bringende Kleidung	211	319. Elf	222
291. Glücksring	211	320. Zwölf	222
292. Anziehen	211	321. Dreizehn	222
293. Silvester	212	322. Zweiundzwanzig	223
294. Neue Kleider am Neujahrstag	213	323. Erbsenschoten	223
295. Wenn du am 1. Januar geboren bist	213	324. Wunschknochen	224
296. Tanz um einen Baum	213	325. Nelke	225
297. Das Glück herbeistreicheln	213	326. Veilchen	225
298. Fallendes Laub auffangen ..	214	327. Osterglocke	225
299. Sternschnuppe	214	328. Gänseblümchen	226
300. Ein Pfennig/Cent im Schuh	214	329. Maiglöckchen	226
301. Silbermünzen und Neumond	215	330. Geißblatt	227
302. Raupe	215	331. Weiße Seerose (Wasserlilie) und Glücksbambus	227
303. Von links nach rechts	215	332. Gladiole	227
304. Sich in den Finger stechen	215	333. Prunkwinde	227
305. Regenbögen als Glücksbringer	216	334. Ringelblume	228
306. Niesen	217	335. Chrysantheme	228
307. Flecken auf den Fingernägeln	217	336. Narzisse	228
308. Glückszahlen	218	337. Stechpalme	229
309. Eins	218	338. Myrte	229
310. Zwei	219	339. Anfängerglück	230
311. Drei	219	340. Atem	230
312. Vier	219	341. Wunschbrunnen	230
313. Fünf	220	342. Verdopple dein Glück	231
		343. Spielkarten	231
		344. Kaminfeger	231
		345. Glückskreis	232
		346. Glücksfeder	232
		347. Eisen	232

348. Laub	233	358. Handschlag	236
349. Orange	233	359. Blühe dort, wo du gepflanzt worden bist	236
350. Salbei	233	360. Kuchen	237
351. Das Bäckerdutzend	234	361. Schürze	237
352. Schnürsenkel	234	362. Würfel	238
353. Schuhe	235	363. Gleichzeitig sprechen	238
354. Silber	235	364. Einen Baum umarmen	238
355. Fingerhut	235	365. Familien-Glück	238
356. Bei Vollmond	236		
357. Träume als Glücksbringer ...	236		
Dreizehn	240		
Fazit.....	240		
Anmerkungen.....	242		
Literatur-Empfehlungen	247		