

Wie Du Dein LEBEN erschaffst

Erkenntnisse für mehr
Lebensfreude

Andreas Winkler



Wir erschaffen unser Leben weitgehend selbst.
Warum sollten wir es nicht so gestalten, dass wir uns
wohlfühlen, dass wir Freude am Leben haben?
Einige Anregungen, wie das gelingen kann, und auch
Hinweise, wo Fallstricke liegen, findest Du in diesem
Buch.

© Andreas Winkler, 2022

www.LebensfreudeCoach.at



Dein Leben

DEINE WAHRNEHMUNG	7
DEINE GEDANKEN	10
DEINE GEFÜHLE	13
DEINE ENTSCHEIDUNGEN	15
DEIN SCHICKSAL	18
DEINE VERANTWORTUNG	19

Dein Innen

VERTRAUEN	24
SELBSTLIEBE	25
DEIN INNERER KAMPF	28
DEIN INNERES KIND	32
INNERE FREIHEIT	34
LEBENDIGKEIT	35
LEBENSFREUDE	37

Dein Weg

DEINE WERTE	43
DEIN WARUM	45
DEINE ZIELE	49
DEINE GEWOHNHEITEN	54
DEIN ERFOLG	56
DEIN LEBEN	59

Bonuskapitel

GESETZE DES LEBENS	63
--------------------------	----

Dein Leben

Deine Glaubenssätze beeinflussen Deine Wahrnehmung.

Deine Wahrnehmung bestimmt Deine Gedanken.

Deine Gedanken erzeugen Deine Gefühle.

Deine Gefühle steuern Dein Handeln.

Dein Handeln erzeugt Dein Schicksal.

Übernimm Verantwortung für Dein Leben.

Du selbst erschaffst Deine Zukunft.

ÜBER DEN AUTOR



Andreas Winkler, MA

Geboren 1969, wohnt in Wien,
arbeitet als Musiker, Produzent,
Musiklehrer und als Coach.

www.LebensfreudeCoach.at



*Techniker, Sozialarbeiter, Musiker, Lehrer, Komponist,
Musikproduzent, Coach – stets war es meine innere
Begeisterung, meine Liebe und mein Interesse am Leben,
die mich Neues ausprobieren ließen.*

*Lebendigkeit, Lebensfreude und innere Freiheit sind
meine Leuchttürme auf der teils stürmischen Fahrt durchs
Leben.*

*Ich bin sehr dankbar und freue mich, dass ich meine
Erkenntnisse in Form dieses kleinen Büchleins
weitergeben darf.*

Möge es Dir zur Inspiration dienen.