

## **Übung: Beglückwünschen Sie sich zu sich und all Ihren Erfolgen**

### ***Übung:***

Der Gegenteiler ist beglückt und stolz über seine großartige Leistung, einfach da zu sein. Aus seiner positiven Weltsicht heraus freut er sich über seine bloße Existenz. Dabei lebt er mit sich und anderen stets das Prinzip der Freundschaft in dem Wissen, dass immer alles gut ausgehen wird. Es geht gar nicht anders. Und so beglückwünscht er sich selbst und andere immer wieder gerne für die einfache Tatsache, da zu sein im Hier und Jetzt. All die großen und auch kleinen Aktionen, Dinge und Erfolge, die ihm gelungen sind, werden natürlich ebenfalls mit einem lauten, deutlichen und vor allem herzlichen „Glückwunsch!“ gefeiert. Das kann mit dem Aufstehen am Morgen beginnen und sich mit dem Lächeln, das er in das Gesicht eines anderen zaubert bis hin zu den bestandenen Prüfungen des Lebens fortsetzen. Schließlich kann man sich gar nicht oft genug gratulieren.

Also machen Sie es doch ruhig dem Gegenteiler nach und beginnen gleich damit: Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Existenz! Glückwunsch dazu, dass Sie einfach da sind! Glückwunsch, dass Sie so sind, wie Sie sind! Schütteln Sie sich am besten gleich dabei auch ruhig kräftig die eigene Hand. Und beglückwünschen Sie auch andere, wenn Sie das Gefühl haben, dass sie gerade etwas Wunderbares vollbracht haben und schütteln Sie deren Hand. ***Glückwunsch! Ja! Jawohl! Genau!***

Viel Vergnügen!