



GLÜCKLICH in 1 Minute

Mönch Haemin Sunim weiß, wie man mit kleinen Tricks sofort mehr Freude am Leben hat

b Liebeskummer, Frustration im Job oder einfach nur Stress im Alltag – oft sind es Dinge wie diese, die unserem Glück im Weg stehen. Das ändert sich jetzt: Denn mit Top-Autor und Zen-Mönch Haemin Sunim (43) aus Südkorea wird man glücklich – und das schon in einer Minute!

- Schutz, Frieden & Gesundheit: Suchen Sie sich 20 Menschen, egal welche. Das kann der U-Bahn-Fahrer, ein Kollege oder jemand aus der Familie sein. Wünschen Sie diesen Personen ein gesundes, friedliches und beschütztes Leben. Das muss noch nicht mal ausgesprochen werden, es reicht die Vorstellung im Kopf. Auch wenn die Menschen es dann nicht mitbekommen Sie selbst werden sich besser fühlen.
- Bewusst atmen: Fühlt man sich niedergeschlagen, sollte man sich bewusst auf die Atmung konzentrieren. Einfach mal raus aus dem "Aktivitäts-Modus" und rein



Top-Autor und Zen-Meister

Haemin Sunim möchte ein Wegweiser sein und den Menschen zu mehr Lebensfreude verhelfen. In seinem Buch "Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst" (Scorpio, 18 €) gibt er Tipps, wie man seinen Problemen im Leben begegnen und diese meistern kann. In acht Kapiteln beschäftigt sich der Mönch mit den

Themen Liebe, Beziehungen und Achtsamkeit. "Es macht mich überglücklich zu helfen", so Sunim.



in den "Seins-Modus". Hören Sie auf Ihren Körper und darauf, was er sagt. Nach nur einer Minute erscheinen die Probleme schon nicht mehr so groß.

- Mehr lachen: "Wenn Sie zehn Sekunden haben, dann lächeln Sie einfach", rät Haemin Sunim. Denn wer lacht, ist im Hier und Jetzt und mit seiner Umwelt verbunden. Und für einen Moment scheinen alle Sorgen vergessen.
- Gefühle beobachten: Oft ist der erste Impuls, wenn ein negatives Gefühl aufkommt, dieses unter Kontrolle zu bringen und zu unterdrücken. Doch der bessere Weg ist es, "sich mit den eigenen Gefühlen anzufreunden", so der Buddhist. "Denken Sie daran: Sie sind die große Stille, die weiß, dass Gefühle entstehen und auch wieder verschwinden."
- Mehr Ich-Zeit: Nehmen Sie sich jeden Tag mindestens 15 Minuten, um einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen. "Steigen Sie z.B. zwei Stationen früher aus der U-Bahn aus und laufen Sie den Rest zur Arbeit." Das verändert und verbessert die Stimmung deutlich und man startet entspannt und voller Freude in den neuen Tag.