



## Herzlich Willkommen!

In jeder **glücksnews** wird es Inspirierendes rund um das Thema Glück, Lebenszufriedenheit, Erfüllung und Erfolg geben.



### Inhalte:

**Seite 2 Titelthema: die Magie des Augenblicks** - Vom Zauber der kleinen Dinge

**Seite 3 Glückstipp 1:** Glücksmomente wahrnehmen, der Glücksmomente-Wettbewerb

**Seite 4 Klopfe dich glücklich:** Energetische Psychologie und Meridianenergietechniken / EFT für mehr Erfüllung und Erfolg

**Seite 5 Termine merken:**  
**28./29. Mai 2010**  
**The work erleben** mit Ralf Giesen  
**12. Juni 2010**  
**Glücksseminar** mit Corinna Münzberg



## Glückstipps

In jeder Ausgabe findest du auf der Seite 3 pragmatische und alltagstaugliche Tipps, wie du dein Glücks- und Erfolgspotenzial im Alltag mehr und mehr entfalten kannst

Seite **3**

### Der Zauber der kleinen Dinge

„Wer immer dem Glück nachläuft, verpasst etwas Kostbares: die Magie des Augenblicks.“

- Constanze Kleis -

## Glücksmoment: die erste **glücksnews** ist da!

Guten Tag liebe Leser!

Heute ist ein glücklicher Tag für mich: Die erste **glücksnews** erscheint und ich freue mich, ab heute regelmäßig Inspirationen und Tipps rund um das Thema Glück, Lebensfreude und Entfaltung unserer inneren und äußeren Erfolgskraft anbieten zu können.

Die Tipps sind sehr alltagsorientiert und ich würde mich freuen, wenn sich dadurch bei vielen Lesern Türen

öffnen, ihrem Leben ganz im Hier und Jetzt einen neuen Impuls und eine neue Richtung geben zu können.

Ich freue mich auf einen regen Austausch hin zu mehr Erfüllung und Erfolg und Lebenszufriedenheit!

Beste Grüße und einen wunderschönen Sommer voller Glücksmomente!

**Corinna Münzberg**



„Das Paradies ist durchgehend geöffnet: und zwar für jeden!“

## Die Poesie des Augenblicks: Vom Zauber der kleinen Glücksmomente

Viele Menschen suchen das Glück oft dort, wie sie gerade nicht sind: sie suchen es in der Vergangenheit oder erhoffen es sich für die Zukunft. Sie suchen es überall, nur nicht im Augenblick. Und wir stellen gerne Bedingungen an unser Glück und unsere Zufriedenheit, haben oft einen klar definierten Anforderungskatalog an die

äußeren Umstände: Wenn ich endlich mal wieder in Urlaub fahre, wenn ich viel Geld habe, wenn ich den Traumpartner finde etc.

Die Beweise und Ergebnisse der Glücksforschung belegen jedoch etwas anderes: **Das Paradies ist durchgehend geöffnet** und zwar für jeden. Unser Glück hängt wesentlich weniger von den

äußeren Umständen ab, als viele Menschen glauben. Dabei wird das Große oft überwertet und der Zauber der kleinen Glücksmomente unterschätzt.

Dabei sind es gerade die **kleinen Glücksmomente, denen der größte Zauber innewohnt.**



### Strahlkraft bis ins innere unserer Seele.

Während wir nach den großen Würfen im Lebensglück Ausschau halten, verpassen wir manchmal die Momente, die leise und von uns oft unbemerkt daher kommen und die meist die viel größere Strahlkraft bis ins innere unserer Seele haben und uns beglücken: Mit dem Hund

oder der Katze schmusen, sich bei einer genüsslichen Tasse Kaffee zehn Minuten Ruhe gönnen, die sprießenden Tulpen auf dem Balkon, das erste Softeis vom köstlichen Italiener um die Ecke, das Faulenzen sonntags morgens im Bett, eine schönes Gespräch mit dem Partner oder einem guten Freund bei einem leckeren Glas Rotwein, .....



# Glückstipp 1

## Auf kleine Glücksmomente achten

Achte einen Tag lang mal ganz bewusst auf all die kleinen und leisen Momente des Glücks: Das Lächeln des Busfahrers auf dem Weg zur Arbeit, die Sonne, die mir in der Mittagspause die Haut wärmt, die liebe Mail einer Freundin, von der ich lange nichts gehört habe, das Spielen mit dem Kind.

So richtest du ganz bewusst den Fokus deiner Wahrnehmung auf das Schöne und die Momente, die wir gerne mal übersehen während wir auf die ganz großen Glücks-Ereignisse hoffen oder warten. Dokumentiere das, indem Du die Momente auf einem Zettel festhältst

oder auch nur zählst. Du wirst überrascht sein, wie viel schönes an einem Tag geschieht, wenn du bewusst deine Wahrnehmung darauf richtest.

Besonderen Spaß macht es, wenn wir uns mit mehreren zusammen schließen und einen kleinen **Glücksmomente-Wettbewerb** starten: mit der Freundin, mit dem Partner, mit den Kollegen. Wer die meisten Glücksmomente zählt (Ehrlichkeit vorausgesetzt) hat gewonnen und erhält einen kleinen Glücksmoment vom anderen geschenkt, vorher festgelegt oder spontan entwickelt. **Viel Spaß!**

**Aktuelles****Website online !**

Ich freue mich sehr, heute meine neue Website präsentieren zu können. Nach sehr intensiver Arbeit an Text, Bild und Layout (und mit der Unterstützung von Mathias Maul von MAULCO haben wir die Site am 18. Mai 2010 „live“ geschaltet. Hier findest du alle Informationen über meine Angebote in der Unternehmensentwicklung zu meinen Coachings & Seminaren, alle aktuellen Termine und vieles mehr.

**Was ist das Logo?**

Eine funkelnagelneue Website – und kein Logo?

Ich finde: Ein Logo ist nicht nur der Ausdruck eines Unternehmens, sondern auch der Ausdruck seiner Kunden. Deshalb möchte ich alle einladen: Nehmt Teil am Entstehungsprozess meines neuen Logos!

Schaut regelmäßig auf meine Website (oder abonnieren Sie den RSS-Feed oder die glücksnews, um zu erleben, wie das Logo Schritt für Schritt im Dialog mit meinen Kunden und Lesern entsteht.

**glücksnews**

Dieser Newsletter rund um das Thema Glück und Lebensfreude, Entfaltung unserer inneren und äußeren Erfolgskraft lebt vor allem von einem: dem lebendigen

Austausch zwischen Lesern, Autor und anderen Experten zum Thema.

**Ich freue mich jederzeit über Feedback und Anregungen!**

**Feedback****Rückmeldung und Wünsche gefragt**

Diese glücksnews sollen ein lebendiges Medium sein, in das die Leser sich mit allem einbringen können: Feedback zur Gestaltung, Wünsche zu Inhalten und Themen, bewegende Sinnsprüche und allem, was sonst noch auf der Seele brennt.

Bitte schicken an:  
cm@corinna-muenzberg.de

**Klopf dich glücklich****Meridianenergietechniken lösen nachhaltig Blockaden**

Oft werde ich gefragt, was es mit den Techniken der energetischen Psychologie, oft auch als Klopfakupressur bezeichnet, auf sich hat.

Die **Energetische Psychologie (EP)** gehört zu den Meridianenergietechniken und geht davon aus, dass jedem Problem eine Störung des bioenergetischen Systems zugrunde liegt und die Energien nicht mehr frei fließen können. Durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte können diese

Blockaden meist schnell und vor allem dauerhaft gelöst werden. Viele dieser Klopfinterventionen können auch **hervorragend im Selbstcoaching genutzt werden**, um emotionalen Stress abzubauen.

Die Themenfelder, wo sich in meinen Coachings die Klopftechniken als sehr nützlich erwiesen haben sind u.a.:

- Ängste, z.B. Flug-, Höhenangst  
- unbewusste Blockaden zu persönlichen Dauerbrenner-Themen, z.B.

Selbstablehnung, Perfektionismusdrang, unerfüllende Beziehungen

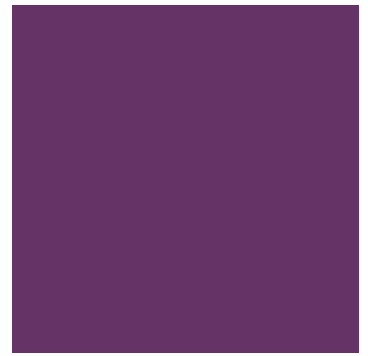
Die Techniken nach Fred Gallo, die ich anwende, bestehen aus Elementen der Hypnotherapie, des NLP, der Kinesiologie, der von der Akupunktur her bekannten Meridiantherapie, der Emotional Freedom Technique, der Thought Field Therapy u.a.. Fred Gallo hat all dies zu EDx™™ (Energy Diagnostic & Treatment Methods™™) weiterentwickelt.

## Terminkalender bis Juli 2010

Folgende interessante Events erwarten Euch bis Juli:

1. **The work of Byron Katie erleben**  
Gastspecial mit Ralf Giesen am **28./29. Mai**
2. **„Glück ist keine Glücksache“**  
Seminar mit Corinna Münzberg am **12. Juni**
3. **Tag der offenen Tür im Spielraum**  
Dozententag zum Kennelernen am **04. Juli**

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden sich auf meiner neuen website [corinna-muenzberg.de](http://corinna-muenzberg.de) unter **Aktuelles/ Termine**



## Themenvorschau **glücksnews** Ausgabe 2 Juli 2010

- Mit der Kraft der Liebe die Welt neu entdecken
- Selbstannahme – Warum sind wir so oft streng und selbstkritisch mit uns?
- Glückstipp 2 – Wie ich meinen Selbstwert und meine Selbstannahme steigern kann

## Impressum

### Corinna Münzberg

Aachenerstr. 15

40223 Düsseldorf

Fon +49 (0)211.54158569

Mobil +49 (0)171.5582969

[cm@corinna-muenzberg.de](mailto:cm@corinna-muenzberg.de)

[www.corinna-muenzberg.de](http://www.corinna-muenzberg.de)