

# Sonne im Herzen



50  
Glücksmantras  
für dich

ars≡edition



DAS GLÜCK  
LIEGT IN UNS,  
NICHT IN DEN DINGEN.

.....  
BUDDHA

In einigen Fällen war es nicht möglich, für den Abdruck der Texte die Rechteinhaber:innen zu ermitteln. Honoraransprüche der Autor:innen, Verlage und ihrer Rechtsnachfolger:innen bleiben gewahrt.

© 2023 arsEdition GmbH, Friedrichstr. 9, D-80801 München  
Alle Rechte vorbehalten

Covergestaltung: Grafisches Atelier, arsEdition GmbH

Gestaltung Innenteil: Jutta Gerber

Bildnachweise: Cover: LedyX / Shutterstock.com

Motive Innen: Getty Images: Biletskiy\_Evgeniy; Gary Yeowell;

Lisa Schaetzle; www.shutterstock.com: Tonio\_75; Lisima;

Maryia\_K; Nikiparonak; Peter Majkut; Andrea Colvile; ju\_see;

Teresa Kasprzycka; lovelyday12; Sundra; aquatti; Olga

Korneeva; everst; Maya Kruchankova; skj 520305; Lemaris;

Jordan Blanco; LanaSweet; Msnty studioX; VerisStudio;

Mistervlad; Unsplash.com: Elena Ferrer; Masaaki Komori; Julian

Hochgesang; Jessica Fadel; Elena Kloppenburg; Raelle Gann-

Owens; Markus Spiske; Sarah Janes; Marco Molitor; Annie

Spratt; Ryan Cheng; Llibert Losada; Simon Berger; Crystal-Jo

ISBN 978-3-8458-5774-9

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

[www.arsedition.de](http://www.arsedition.de)



**MIX**

Papier | Fördert  
gute Waldnutzung

**FSC® C109273**



KÜMMERE DICH GUT UM DEINEN  
*inneren Garten,*  
SODASS

SCHÖNE TRÄUME

DARIN WACHSEN KÖNNEN.





# HALTE dein Glück FEST

Überlege dir jeden Abend eine Sache, die dich glücklich gemacht hat, und schreibe sie auf. Sammle deine schönen Erinnerungen in einem Glücksmomente-Glas oder einem Tagebuch —

SO HAST DU JEDERZEIT EIN PAAR  
GLÜCKLICHE GEDANKEN PARAT.





VON JEDEM SPAZIERGANG IN DER

*Natur*

BEKOMMEN WIR VIEL MEHR ZURÜCK,  
ALS WIR SUCHEN.

.....  
JOHN MUIR





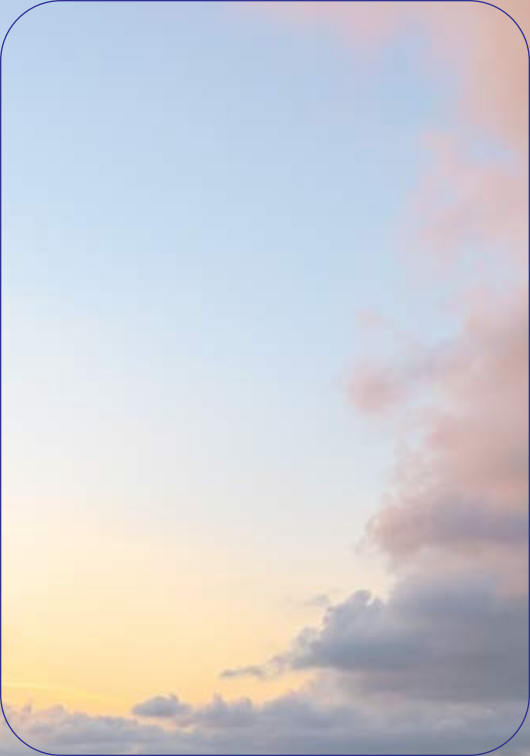


JEDER STURM

WILL DIR NUR ZEIGEN,

WIE **STARK** DU BIST.






# Sieh noch mal genauer hin

Statt nur auf die Dinge zu achten,  
die dir zu deinem Glück noch fehlen,  
schenke lieber all den Dingen deine  
Aufmerksamkeit, die du schon hast.

Und plötzlich merkst du vielleicht,  
DASS ALLES, WAS DU ZUM  
GLÜCKLICHSEIN BRAUCHST, SCHON DA IST.







NICHTS KANN DAS  
LICHT DIMMEN, DAS AUS  
DIR SELBST SCHEINT.

.....  
MAYA ANGELOU



A close-up photograph of pink cherry blossoms on dark branches, set against a bright blue sky with soft white clouds. The blossoms are in sharp focus in the foreground, while the background is slightly blurred.

DU BIST NOCH NICHT  
ALLEN MENSCHEN BEGEGNET,  
DIE DICH **LIEBEN** WERDEN.