

## Warum nicht heute glücklich sein?

## Presse Information

Wer kennt das nicht: Eigentlich ist alles bestens. *Eigentlich*. Wären da nicht die vielen kleinen Dinge, die uns den Blick auf das Wesentliche versperren. Die vielen Banalitäten, die uns so sehr beschäftigen, uns so wichtig erscheinen.

Muss das so sein? Gibt es keinen Weg aus der hausgemachten schlechten Laune, die Energie raubt, gute Ideen vernebelt und den Umgang mit uns selbst so schwierig werden lässt?

Doch! Die beiden Autoren **Frédéric Hirschi** und **Werner Troxler** weisen mit ihrem Titel „**Lebensfreude**“ den Weg aus der Ratlosigkeit. Schnell bemerkt der Leser, dass es sich hier nicht um den x-ten belanglosen Ratgeber zum Thema handelt. Die beiden Kommunikationswissenschaftler nutzen jahrelange Berufserfahrung, um uns die vier elementaren Säulen für ein zufriedenes Leben näher zu bringen: Liebe, Vertrauen, Tun und das Leben genießen.

Unsere Vorstellungen und Gedanken sind es, die uns glücklich oder unglücklich machen. Mangel und Frustration sind Produkte unserer Gedankenwelt und nicht wirklich real. Leicht umsetzbare Tipps helfen, die Leichtigkeit des Daseins wieder zu entdecken: Wie kann Lebensfreude zum Lebenskonzept werden? Und, ist dieses Ziel einmal erreicht, wie kann ich es erhalten und ausbauen?

Schon die außergewöhnlich schöne Gestaltung des Buchs macht Laune. Und wer einmal mit dem Schmöckern begonnen hat, wird das gelbe Schmuckstück schnell zum ständigen Begleiter werden lassen – don't worry, be happy!

### **Frédéric Hirschi und Werner Troxler**

#### **Lebensfreude**

Verlag Hirschi+Troxler, 112 Seiten, gebunden, Euro 14,80, CHF 24.80,

ISBN: 3-9521447-5-4

Im Buchhandel oder Internet [www.beziehungskiste.ch](http://www.beziehungskiste.ch).