

# Das ist Ihr Weg zum Glück

**Ashish Mehta** ist der Wellnesscoach in Hamburg. Mit seinem Konzept aus fernöstlicher Heilkunst, Ernährung und Psychologie erklärt er uns das Geheimnis des Glücks!

Für die einen ist es der Lottogewinn, für die anderen der sportliche Sieg. Glück bedeutet für jeden etwas anderes. Doch eines gilt für alle: Wir sollten nicht warten, bis das Glück an unsere Tür klopft. „Wir können ihm entgegengehen, indem wir unseren „Glücksfaktor“ aktivieren“, sagt der Wellnesscoach und Autor des Buches „Der Glücksvertrag“ Ashish Mehta aus Hamburg. Im Interview mit uns erklärt er, mit welchen Methoden das Leben spürbar glücklicher und ausgeglichener wird.

Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit fällt es häufig sehr schwer zu entspannen. Haben Sie einen Tipp, wie man trotzdem leicht zur Entspannung findet?

**Ashish Mehta:** Bauchatmung (in einem langsamen Rhythmus für ca. 2 Minuten) und langsames Gehen, zusammen mit bewusster langsamer Atmung, können unseren Körper und Geist in der heutigen schnelllebigen Zeit schnell in einen entspannten Zustand versetzen.

Gibt es einen sogenannten „Weg zur inneren Ausgeglichenheit“?

**Ashish Mehta:** Wenn wir täglich Pantha Hatha Yoga, Pranayamas (Atemtechniken) und Meditationen (aktive und passive) anwenden, finden wir wieder mehr zur inneren Ausgeglichenheit. Zusätzlich kann man durch die PMT Heilungsmethoden-Sessions auch zur inneren Ruhe kommen.

In Ihrem Buch „Der Glücksvertrag. Das 21-Tage-Programm“ beschreiben Sie, dass alles, was wir zum Glücklichen benötigen, bereits in uns steckt und wir es eigentlich nur noch aktivieren müssen. Doch wie können wir unser Glück aktivieren?

**Ashish Mehta:** Wir können unseren Glücksfaktor aktivieren, indem wir unsere Hirnströme und unseren Geist in eine Wellenlänge von Dankbarkeit versetzen. D. h. wenn wir z. B. eine neue frische Gewohnheit bilden und dankbar sind für alles das, was wir haben, anstatt uns immer zu beschweren, was wir nicht haben, stoppen wir die Produktion von Stresshormonen (Kortisol), welche wir produzieren, wenn wir uns beklagen und in Sorge, Zweifel und Angst leben.

Nur, wenn wir dankbar sind für alles das, was wir haben, dann werden wir leichter im Herzen, da unsere Emotionen auf eine positive Ebene verschoben werden. Dadurch können wir mehr Lächeln und Lachen als zuvor. Und wenn wir Lachen werden Endorphine in unserem Gehirn produziert, welche Glückshormone sind und das Endergebnis ist, dass wir glücklichere Wesen werden. Deshalb habe ich in meinem Buch „Der Glücksvertrag“ über die Bedeutung von Dankbarkeit zum Universum oder Kosmos geschrieben und ein weiterer wichtiger Schwerpunkt ist auch Lachyoga. :-)

Wenn Du glücklich sein willst – sei es.

>> **Ashish Mehta**  
Der Wellnesscoach unterrichtet Yoga (Pantha Hatha Yoga), veranstaltet Meditationsworkshops und Ausbildungskurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten in Hamburg.

Wie gefällt Ihnen dieser Artikel? Teilen und kommentieren Sie ihn auf unserer Facebookseite, siehe Medivitalis Hamburg

## GLÜCKS-TIPPS VON ASHISH MEHTA

- ▶ Esst jeden Tag 5–7 Stück **Gogi Beeren und Mandeln** und trinkt wärmende **Wellness-Tees** gerade jetzt in der kalten Jahreszeit.
- ▶ Integriert Haferflockenbrei, Auberginen und Okraschoten in die Essensgewohnheiten. Denn sie stecken voller **Vitamine und Mineralien** und sind gut für das Immunsystem.
- ▶ Ein Spaziergang in der Natur ist auch gut für **Körper und Geist**.
- ▶ Baut euch einen kleinen Altar bzw. **Ruhepool**, um die Momente der Ruhe leichter einläuten zu können.
- ▶ Praktiziert jeden Tag 9–12 Minuten **Pantha Hatha Yoga** und die **Meditationen** aus meinem Buch "Der Glücksvertrag". :-)
- ▶ Mit **Meditation** finden wir wieder mehr zur inneren Ausgeglichenheit. Zusätzlich kann man durch die **PMT Heilungsmethoden-Sessions** auch zur inneren Ruhe kommen.

## Buchtipp:

„Der Glücksvertrag. Das 21-Tage Programm“, Ashish Mehta, Gela Brüggemann, systemed Verlag, 19,99 Euro.



Webtipp:  
• [www.path-of-living.de](http://www.path-of-living.de)