

5 Bereiche des Reichtums

Dr. Madan Kataria, der Begründer des Lachyogas, unterteilt 5 Bereiche des Reichtums. Diese Unterteilung kann uns helfen, bewusster wahrzunehmen, wie reich beschenkt wir doch sind. Dabei ist es wichtig, nichts für selbstverständlich zu nehmen, z.B. das man lesen und schreiben kann oder jeden Tag mehrmals etwas zu essen hat. Viele Menschen auf diesem Planeten können nicht schreiben und lesen und können nicht jeden Tag etwas essen, geschweige den mehrmals am Tag. Schlimmer geht immer! Sehe mehr das, was du hast und kannst und nicht das was du nicht hast und nicht kannst.

Bereich	Beispiele/Erläuterung	Mein persönlicher Reichtum in diesem Bereich:
Gesundheit	Sehen was noch funktioniert und was man hat, z.B. zwei Beine und/oder Arme die man bewegen kann.	
Materieller Reichtum	z.B. Kleidung, Fernseher, Rente, Auto, Wohnung, Essen, Trinken, schönes und sichereres Land/Umgebung,...	
Beziehungen	z.B., Freunde, Familienangehörige, Kollegen, Nachbarn, Haustiere,...	
Fähigkeiten und Wissen	z.B. Schulbildung, Ausbildung, Studium, Kurse die man besucht hat, Bücher die man gelesen hat,...	
Freude	Damit sind schöne, freudige Erinnerungen gemeint, die einem keiner mehr nehmen kann.	