



Regeln für erfolgreiches Glücklichein: 😊

- #1** - Akzeptiere, was ist, bevor du veränderst, was sein soll.
- #2** - Übernimm Verantwortung dafür, wie du die Welt erlebst.
- #3** - Übernimm Verantwortung für dein Wirken, dein Handeln und dein Leben.
- #4** - Erwarte weniger von anderen und mehr Bewusstheit von dir selbst.
- #5** - Erkenne: Die Welt ist polar. Licht entsteht nicht ohne Schatten.
- #6** - Unterscheide, was du beeinflussen kannst – und was nicht.
- #7** - Lebe im Jetzt, denn nur dort findet Leben wirklich statt.
- #8** - Übe täglich Stille: zweimal 15 Minuten ohne Ablenkung.
- #9** - Entziehe dich bewusst von digitalen und emotionalen Körperdrogen.
- #10** - Achte auf deine Sprache, denn Worte formen dein Erleben und Fühlen.
- #11** - Ersetze „Ich muss“ durch „Ich will“ oder „Ich entscheide mich“.
- #12** - Erkenne: Alles, was du tust, tust du immer für dich.
- #13** - Triff Entscheidungen im Vertrauen, nicht aus Angst vor Fehlern.
- #14** - Akzeptiere, dass es keine absolute Sicherheit gibt.
- #15** - Entdecke dein Urvertrauen: Du kannst dem Leben begegnen.
- #16** - Sorge für Schlaf, Bewegung und Nahrung, die dich stärken.
- #17** - Lies Bücher, die dein Denken weiten statt nur dein Wissen füllen.
- #18** - Trainiere täglich deinen Körper, damit dein Geist ein stabiles Zuhause hat.
- #19** - Frage nicht nur: „Was passiert mir?“, sondern: „Was macht das mit mir – und was mache ich daraus?“
- #20** - Erkenne deine Wahlfreiheit: Zwischen Reiz und Reaktion liegt dein Bewusstsein.