

## 10 REGELN FÜR EIN LEBEN MIT MEHR LEICHTIGKEIT



### Denke nach und stelle kluge Fragen

Was brauche ich?  
Was will ich in meinem Leben?  
Wie kann ich das bekommen?  
Denken und Fragen – das bringt Dich näher ans Ziel.

### Bleib bei Dir

Baue eine enge Verbindung zur Dir selbst auf – zu Deinen Gefühlen und Bedürfnissen.  
Schenke Dir mehr Achtsamkeit.  
Erfolg und Glück zu erleben, bedeutet viele Dinge zu haben, die Du liebst.  
Ein gutes und erfolgreiches Leben, ist ein Leben voller Liebe.

### Du hast das Recht auf Glück

Du darfst Dein Ding machen und Dein Glück finden.  
Dein Glück und Wohlergehen ist ebenso viel wert, wie das von anderen Menschen.

### Fang jetzt an

Aufschieberitis ist der größte Feind eines guten Lebens.  
Starte heute! Ändere gleich heute etwas – nur eine Kleinigkeit.

### Beginne klein

Willst du Großes erreichen, beginne mit kleinen Veränderungen. Jeden Tag eine Kleinigkeit bringt Dich langsam, aber sicher ans Ziel.

### „Hinfallen“ ist normal

Als Kind bist Du hingefallen und aufgestanden, hingefallen und aufgestanden – irgendwann konntest Du allein laufen ☺  
Wenn Du scheiterst, steh wieder auf, richte Dich neu aus, Blick nach vorne und weiter geht`s.

### Es ist Deine Aufgabe

Wenn Du darauf wartest, dass sich ein anderer Mensch um Dich und Dein Glück kümmert, wartest Du sehr sehr lange.  
Niemand außer Dir hat Dein Leben, Dein Glück in der Hand. Ob Du ein gutes Leben hast, liegt in Deiner Verantwortung. Also hilf Dir selbst!

### Achte auf Dich

Willst Du ein gutes Leben haben, brauchst Du Kraft und Ausdauer.  
Sorge deshalb dafür, dass Du seelisch und körperlich fit wirst oder bleibst. Achte auf mentale und körperliche Beweglichkeit und eine ausgewogene Ernährung.  
Halt Dich auch mental fit und lies oder höre alles, was Dich Deinem glücklichen Leben näherbringt.

### Sicherheit gibt es nicht

„Unperfekt gestartet ist besser als perfekt gescheitert.“  
Du weißt immer erst dann, ob etwas gut war oder nicht, wenn Du es getan hast. War es nicht gut, kannst Du etwas ändern. Hast Du es nicht getan, wirst Du es nie erfahren. Also warte niemals auf Sicherheit.

### In der Gemeinschaft ist es schöner

Wir sind „Herdentiere“. Du brauchst ein gutes Netzwerk. Daher kümmere Dich auch um andere und erlaube ihnen, sich auch um Dich zu kümmern.

