

FREUDE & LEICHTIGKEIT

1

KÖRPERHALTUNG

Eine königliche, aufrechte Körperhaltung verändert sofort Gefühl und Stimmung.

2

LÄCHELN

Wusstest du, dass allein Lächeln genügt, um den Großteil deiner Herausforderungen zu beenden?

3

BEWEGUNG

Das Beste ist regelmäßige moderate Bewegung, einmal Marathon macht eher krank als gesund.

4

NATÜRLICHE LEBENSMITTEL

Obst und Gemüse roh essen und den Rest aus frischen Lebensmitteln zubereiten.

5

GENIESSEN

Vergiss Diäten, lerne auf deinen Körper zu hören und bitte genieße auch immer wieder ohne Reue.

6

OFFENE FRAGEN STELLEN

Willst wirklich etwas erreichen, dann stelle offene Fragen. Antworten sind immer Limitierungen.

7

IMMER AN DER FREUDE AUSRICHTEN

Egal, was du tust, frage immer - Macht das Freude und ist es ein Beitrag für mich und Andere?

8

MEDIENKONSUM EINSCHRÄNKEN

Sind Nachrichten und Medien gut für deine Bildung oder wollen sie dich beeinflussen? Frage dich einfach.

9

URLAUB IN DER FERNE MACHEN

Urlaub in der Ferne öffnet deinen Horizont weit. Andere Kulturen kennenlernen, macht dich größer und schenkt dir mehr Freiheit.

B

BONUS - EIGENVERANTWORTUNG

Ohne Eigenverantwortung sind wir immer Opfer der Umstände. Wem du die Schuld zuweist, dem gibst du die Macht über dich!