

## **Leiden, Angst und Probleme erschaffen:**

1. Lebe ständig in der Zukunft und in der Vergangenheit!
2. Sei unzufrieden mit allem und jedem!
3. Mach andere ständig für dein Tun und Handeln und dafür dass es dir schlecht geht verantwortlich!
4. Werte, urteile und richte über andere Menschen und vor allem „Wisse immer alles besser!“
5. Lebe dein Leben danach wie andere es für richtig halten!
6. Beschäftige dich ständig mit irgendetwas damit dir nie langweilig wird!
7. Richte alles darauf aus Macht, Geld und Einfluss zu erhalten und vor allem achte genau darauf dass Du das alles auch behältst!
8. Gehe in deinen Ängsten und Sorgen richtig auf und vor allem achte genau darauf, dass Du auch möglichst viel Mitleid von anderen bekommst!

## **Inneren Frieden, Ruhe und Geborgenheit finden:**

1. Lebe in der Gegenwart also im Hier und Jetzt und erkenne, dass das die einzige Möglichkeit ist um dem inneren Frieden in Dir Raum zu geben.
2. Liebe Dich selbst von ganzem Herzen und erkenne dass Du der Schöpfer und Gestalter deines gesamten Lebens bist und niemand anderer für Dein Leben die Verantwortung trägt!
3. Lerne andere Menschen, Situationen oder Dinge einfach nur zu betrachten und sie so sein zu lassen wie sie eben sind! Es gibt kein Gut und Böse und Besser oder Schlechter!
4. Genieße die Stille und die Einfachheit und erkenne die wahre Schönheit in allem!
5. Befreie Dich von materiellen Begierden und Wünschen. Diese erzeugen nur Mangel in Dir!
6. Tue Ungewöhnliches und Dinge die Du schon immer tun wolltest und genieße jeden Moment!
7. Sag Danke für alles so oft es geht!