

Spielregeln des Lebens für Erfolg, Glück und Zufriedenheit



1

Ein naturgemäßes, vernünftiges Leben

Ich hinterfrage meine Handlungen: Ist das, was ich tue, wirklich der Natur gemäß? Ist es vernünftig?



2

Ziele, Maßnahmen, Handeln

Wie lauten meine zehn wichtigsten Ziele im Leben? Welche Maßnahmen sind erforderlich, um diese Ziele zu erreichen? Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihr Handeln. Sie tun etwas. Deshalb packe ich meine sorgfältig formulierten Ziele mit allem an, was ich habe.



3

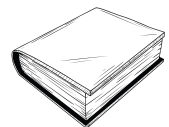
Eine gute Einstellung

Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Leben und konzentriere mich immer auf das Wesentliche. Ich bin optimistisch, diszipliniert, organisiert und zeige vollen Einsatz bei dem, was ich tue. Ich bin kreativ, entwickle immer wieder neue Ideen.

4

Weisheit

Bildung und Wissen sind mein Schlüssel zu Erfolg, Glück und Zufriedenheit.



5

Menschlichkeit

Ich überlege mir sehr gewissenhaft, wer ich sein will, das heißt welche Werte mein Handeln in jeder denkbaren Situation leiten und damit meinen Charakter prägen. Wenn ich aufrichtig, gerecht, besonnen, konsequent und großzügig in meinem Denken, Reden und Handeln bin, mache ich diese Welt zu einem besseren Ort.



6

Selbstbeherrschung



Wenn ich mich selbst beherrsche, Extreme vermeide und meine Emotionen in den Griff bekomme, ist das ein ganz entscheidender Faktor für ein gelingendes Leben. Durch Selbstbeherrschung erreiche ich innere Ausgeglichenheit.

7

Mut / Tapferkeit

Nur wenn ich regelmäßig meine ganz persönlichen Grenzen verschiebe, kann ich neue Erfahrungen sammeln. Das bringt mir Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und Freiheit.



8

Ein systematischer Umgang mit dem Leid

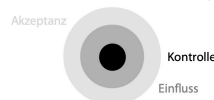
Die Ursache allen Leids ist unser Begehren. Wenn ich mich vom Begehren löse, indem ich die Realität so akzeptiere wie sie ist, befreie ich mich von meinem Leiden. Das Zauberwort in diesem Zusammenhang heißt „Loslassen“. Wenn ich mich allein auf das Jetzt konzentriere und damit auf den aktuellen Prozess, lasse ich schlechte Erlebnisse der Vergangenheit hinter mir und befasse mich nicht unnötig mit ungelegten Eiern.



9

Die richtige innere Haltung

Mein Glück hängt nicht von den äußeren Umständen ab, sondern davon, wie ich die Umstände wahrnehme, wie ich sie einordne und darauf reagiere. Die richtige innere Haltung ist die Voraussetzung für mein Glück.



10

Stille

Ich habe jederzeit die Möglichkeit, mich in mein Innerstes zurückzuziehen, um mich neu zu erden und zu orientieren.

