

# 40 Tipps für ein besseres Leben

- Mache jeden Tag einen Spaziergang von 10-30 Minuten! Und während Du gehst, lächle! Das ist das beste Antidepressivum.
- Sitze jeden Tag mindestens 10 Minuten in Stille. Wenn nötig, schließe die Tür ab...
- Kaufe Dir einen DVD-Recorder und nimm das Spätabendprogramm damit auf, damit Du mehr Schlaf bekommst.
- Wenn Du morgens aufwachst, beende folgenden Satz: "Meine Absicht heute ist ..."
- Wenn ich morgens aufwache, klatsche ich in die Hände und sage: "Es geht mir gut, ich fühle mich wohl. Ich werde alle Hindernisse überwinden, und ich werde es schaffen, und Gott ist mein Zeuge".
- Lebe mit den 3 'E' --- Energie, Enthusiasmus und Empathie (Mitgefühl).
- Spiele mehr Spiele und lies mehr Bücher als letztes Jahr.
- Nimm Dir jeden Tag Zeit für Meditation und Gebet. Dies versorgt uns mit dem Kraftstoff, den wir jeden Tag für unser geschäftiges Leben brauchen. BABA sagt, "Es ist besser, zu beten (pray), als zur Beute (prey) der Gesellschaft zu werden".
- Verbringe Zeit mit Menschen über 70 und unter 6 Jahren.
- Träume mehr, während Du wach bist, und schlafe ohne zu träumen.
- Iss mehr Nahrung von Bäumen und Pflanzen und weniger Nahrung, die in Fabriken hergestellt wird. Wenn möglich, versuche vegetarisch zu leben.
- Trinke grünen Tee und viel, viel Wasser. Iss Heidelbeeren, Brokkoli, Mandeln und Walnüsse.
- Bringe wenigstens drei Menschen täglich zum Lächeln.
- Befreie dein Haus, dein Auto, deinen Schreibtisch von Krempel, und lasse neue und fließende Energie in dein Leben.
- Verschwende deine kostbare Energie nicht mit Tratsch, Energieräubern (Blutsaugern), alten Themen, negativen Gedanken oder Dingen, auf die du keinen Einfluss hast. Investiere stattdessen deine Energie in den positiven Augenblick gerade jetzt.
- Erkenne, dass das Leben eine Schule ist, und dass du hier bist, um zu lernen.
- Probleme sind lediglich ein Teil des Stundenplans, sie erscheinen und verschwinden wie die Mathematikstunde, aber die Lektionen, die du dabei lernst, halten ein Leben lang.
- Iss zum Frühstück wie ein König, zu Mittag wie ein Fürst, und abends wie ein Schüler mit aufgebrauchtem Guthaben oder wie ein Bettler.
- Lächle und lache mehr. Das hält die Energieräuber fern.
- Das Leben ist nicht fair, aber trotzdem ist es gut. Genieße es.
- Das Leben ist zu kurz, um Zeit damit zu verschwenden, jemanden zu hassen.
- Nimm dich selbst nicht so ernst. Die anderen tun es auch nicht.
- Du musst nicht jeden Streit gewinnen. Werdet euch darin einig, dass ihr uneinig seid.
- Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit, damit sie deine Gegenwart nicht verdirbt.
- Vergleiche dein Leben nicht mit dem von anderen. Du hast keine Ahnung, worum es bei ihrer Lebensreise geht.
- Niemand außer dir selbst ist für dein Glück zuständig. Verliebe dich zuerst in dich selbst, und werde zu einem Magneten, der andere ständig zu dir hinzieht.
- Fasse jede sogenannte Katastrophe in diese Worte: "Spielt das in fünf Jahren auch noch eine Rolle?"
- Vergib jedem alles!
- Was andere Leute von dir denken, geht dich nichts an.
- Die Zeit heilt fast alles.
- Egal wie gut oder wie schlecht eine Situation ist, sie wird sich ändern.
- Dein Beruf wird sich nicht um dich kümmern, wenn du krank bist. Deine guten Freunde schon ....
- Also bleibe in Verbindung.
- Trenne dich von allem, was nicht nützlich, schön oder freudevoll ist.
- Neid ist Zeitverschwendung. Du hast schon alles, was du brauchst.
- Das Beste kommt noch.
- Egal wie du dich fühlst, steh' auf, zieh' dich an, und sei dabei!
- Tu' was richtig ist!
- Pflege häufigen Kontakt mit deiner Familie. Liebe deine Familie und vergiss all die kleinen Streitigkeiten sofort.
- Beende folgende Sätze jeden Abend vor dem Zubettgehen: Heute bin ich Gott dankbar für ... . Heute habe ich ... erreicht.
- Vergiss nicht: Du bist gesegnet, also brauchst du nicht gestresst zu sein!
- Genieße die Reise. Du bist nicht in Disneyland, und du willst bestimmt nicht den Schnelldurchlauf. Du hast nur eine Fahrt durch das Leben, also mache das Beste daraus und genieße sie.
- Bitte schicke dies auch an alle deine Freunde.