



Anleitung zum Glücklichsein

Sei Du selbst, nimm Dich an mit Deinen Fehlern und Stärken. Glaube an Dich

Achte auf Deine Ernährung und ausreichendes Trinken

Bewege Dich regelmäßig, treibe Sport und Gymnastik in Bewegungsarten, die Dir Spaß machen

Achte auf ausreichenden Schlaf und nach Anstrengung auf Regeneration und Entspannung

Stelle Dich Deinen Ängsten, Sorge Dich nicht und hab Vertrauen in Deine Zukunft

Tue Dinge, in denen Du gut bist, liebe Deine Arbeit

Lies Bücher und schränke das Fernsehen ein

Geh in die Natur, sieh das Wunder in allen Dingen

Bewahre Dir die Fähigkeit, zu staunen und begeistert zu sein

Suche die Nähe von Freunden und Familie

Hilf anderen und freue Dich, wenn sie sich über Deine Hilfe freuen

Gehe in die Stille, finde Dich in Dir, lass Dein Herz Dein Kompass sein