

■ Gedanken für mehr Gelassenheit im Alltag

Ich bin ein Kind dieser Welt. Teil der wundervollen Energien des Lebens. Das gibt mir die Gelassenheit, mich stets getragen und beschützt zu fühlen.

Ich beginne den Tag mit dem tiefen Wissen, dass ich heute in der Lage sein werde, meine Herausforderungen zu bewältigen.

Ich weiß, dass ich stets neu wählen kann, zwischen Menschen, die mir gut tun und meine Lebensfreude fördern, und solchen, die mich runterziehen. Ich treffe heute eine gute Wahl.

Ich weiß, dass Sorgen und negative Gedanken meine Lebensfreude trüben, deshalb gebe ich ihnen wenig Raum.

Weil mir bewusst ist, dass ich von meinem Besitz nichts mitnehmen kann, darf ich mich mehr um mich und meine Beziehungen kümmern. Alles andere kann warten.

Perfektion ist oft der Grund für Unglück. Ich gestatte mir heute, Fehler zu machen. Ich werde sie mir gern verzeihen.

Ich kenne das Pareto-Prinzip und handle danach. 80 Prozent meiner Resultate werden durch 20 Prozent meiner Arbeit erzielt.

Weil Arbeit nicht der Lebenszweck allein ist, darf ich heute auch gut für mich selbst sorgen.

Ich darf mich stets auch selbst belohnen, ohne egoistisch zu sein.

Alles braucht seine Zeit. Ich erledige heute die wirklich wichtigen Dinge und vertraue, dass sie ihre Wirkung in der Zeit entfalten.

Ich bestimme über meine Zeit und auch darüber, was für mich wichtig ist.

Ich plane zu erwartende Schwierigkeiten ein und fokussiere mich auf Lösungen.

Ich darf auch „Nein!“ sagen. Das fördert mein Selbstbewusstsein und fühlt sich gut an.

Ich orientiere mich an meinen Werten. Diese helfen mir, gute und richtige Entscheidungen zu fällen.

Mein Selbst-Wert ist nicht von den Werturteilen anderer abhängig. Nur von mir selbst. Ich bin mir selbst wertvoll.

Weil es für meine Gesundheit förderlich ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.