

10 goldene Regeln für ein zufriedenes Leben

1. Die eigene Wichtigkeit verlieren
2. Dinge/Menschen/Tun nicht bewerten
3. Gehe den Weg mit Herz
4. Halte den Augenblick fest
5. Freue Dich über die kleinen Dinge
6. Mühelos ist richtig
7. Loslassen von Dingen, die wertlos geworden sind
8. Den Tod als Ratgeber nutzen
9. Achtsamkeit für Deine Umgebung und Deine Mitmenschen
10. Akzeptiere, was nicht zu ändern ist