

# 12 Regeln für ein gutes Leben

zeitzuleben.de



## 1. Du hast ein Recht auf Glück

Dein Glück und Wohlergehen ist genauso viel wert wie das der anderen. Du darfst dein Ding machen und dein Glück suchen und verfolgen. Das ist dein Recht.

## 2. Liebe!

Erfolg und Glück im Leben zu erleben, bedeutet, viele Dinge zu haben, die ich liebe. Denn ein gutes und erfolgreiches Leben ist ein Leben voller Liebe.

## 3. Sei bei dir

Habe eine enge Verbindung zu dir, zu deinen Gefühlen und Bedürfnissen. Denn du kannst die Liebe in deinem Leben nur spüren, wenn du dir erlaubst, sie zu fühlen und zu erleben.

## 4. Es ist dein Job

Warte nicht, dass sich jemand anderes um dich und dein Glück kümmert. Denn ob du ein gutes Leben hast, ist deine Verantwortung. Also hilf dir selbst.

## 5. Fang heute an

Aufschieben ist der große Gegner eines guten Lebens. Also warte nicht. Verbessere gleich heute etwas. Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist.

## 6. Starte klein

Jede große Veränderung beginnt mit einer ersten kleinen Veränderung. Deshalb fang heute mit einer Kleinigkeit an. Jeden Tag ein bisschen ist das Rezept für große, dauerhafte, positive Veränderungen.

## 7. Denke nach

Stelle dir kluge Fragen. Wovon wünsche ich mir mehr? Was brauche ich? Wie könnte ich dorthin kommen? Denken und Fragen. Das bringt uns näher ans Ziel.

## 8. Es gibt keine Sicherheit

Warte nicht, bis du dir sicher bist. Du weißt immer erst hinterher, ob etwas gut ist oder nicht. Also warte niemals auf Sicherheit – sonst wartest du sehr lange.

## 9. Finde deine Sache

Finde etwas, wo du gebraucht wirst, was du gerne machst und wohin du deine Liebe und deine Kraft geben möchtest. Etwas, wofür du morgens aufstehen möchtest.

## 10. Sorge für dich

Ein gutes Leben ist ein anstrengendes Leben und dafür brauchst du Kraft. Deshalb Sorge dafür, dass du Kraft und Energie hast, körperlich und seelisch fit und gesund bist.

## 11. Scheitern ist normal

Wenn du scheiterst, sag dir: Das ist normal. Das war zu erwarten. Also wieder aufstehen, schütteln, Wunden lecken, den Kompass neu ausrichten, den Blick wieder nach vorne richten und weitergehen.

## 12. Gemeinsam ist es schöner

Du brauchst andere. Und noch wichtiger: Andere brauchen dich. Deswegen kümmere dich um andere. Und erlaube anderen, sich um dich zu kümmern.