



Foto: CCO - feeling-1760146_1920

Die etwas anderen zehn Gebote

1. Du sollst dich nicht ärgern, denn ärgern ist die unproduktivste und ungesundeste aller menschlichen Aktivitäten.
2. Du sollst bewusst trainieren, keine Angst zu haben, in der sicheren Gewissheit, dass die meisten Dinge, die du fürchtest, tatsächlich niemals eintreten.
3. Du sollst jeden Menschen akzeptieren, wie er ist. Nur er selbst kann sich ändern. Du sollst jedes Problem, jede Veränderung erst einmal so akzeptieren, wie sie kommt. Danach sei dir bewusst, dass du sowieso nur mit einem auf einmal fertig werden kannst, dabei aber auf deine Seele achten darfst oder musst.
4. Du sollst Probleme nicht mit ins Bett nehmen. Die Schöpfung hat uns und unserer Seele nicht das Dunkel der Nacht geschenkt, damit wir Halogen-Scheinwerfer und Mikroskope erfinden, um uns allen Ärger und alle Schwierigkeiten rund um die Uhr deutlich vor Augen halten zu können.

5. Du sollst nicht Probleme anderer ausleihen. Sie können besser für sich sorgen als du. Helfen, nur wenn sie es selbst wirklich wollen – woran du nichts ändern kannst und sollst.
6. Du sollst dich nicht darauf konzentrieren, das Geschehene, das Gestern als gut oder schlecht einzuschätzen, denn es ist für immer vorbei. Konzentriere dich auf das, was jetzt in deinem Leben passiert, versuche das Beste daraus zu machen und versuche glücklich zu sein.
7. Du sollst lernen, Geduld zu haben und abzuwarten. Du sollst nie Brücken überqueren, bevor du bei ihnen angekommen bist. Niemand hat das je geschafft.
8. Du sollst ein guter Zuhörer sein, denn nur wenn du zuhörst, hörst du Alternativen, andere oder bessere Ideen als deine eigenen. Es ist schwierig für dich, auf etwas Neues zu kommen, wenn du sprichst, und andere Leute mehr wissen als du.
9. Du sollst dich nicht festfahren durch Frustration, Zweifel, Selbstabwertung. Sie verhindern deine positiven Gefühle und Aktionen.
10. Du sollst dich für deine kleinen Erfolge und Fortschritte loben, auch für winzigste. Viele kleinste Schritte bringen auch voran!

(nach Anita Ludwig)