

Die fünf Geheimnisse des Lebens

Das erste Geheimnis:

" Sei Dir selbst treu und gestalte Dein Leben bewusst."

Höre auf die Stimme Deines Herzens. Wisse, wer Du bist und warum Du hier bist.

Wisse, worauf es Dir ankommt.

Das zweite Geheimnis:

" Lebe so, dass Du später nichts zu bereuen hast."

Lasse nichts unversucht, was Dir wichtig ist. Gehe Wagnisse ein, riskiere etwas. Tausche Angst gegen Mut, indem Du Dich auf das konzentrierst, was wirklich wichtig ist.

Frage Dich: " Was ist das Allerbeste, das ich dadurch erreichen könnte?"

Bei Angst frage Dich, wohin es führen wird, wenn Du die sie festhältst.

Stell Dir bei wichtigen Entscheidungen die Frage: " Wenn ich einmal alt bin, würde ich diese Entscheidung bereuen?" Was würdest Du tun, wenn Du nur noch sechs Monate zu leben hättest? Bist Du öfter aufgestanden, als Du hingefallen bist?

Das dritte Geheimnis:

" Lass die Liebe in Dir lebendig werden!"

Am Ende des Lebens zählt nichts mehr- außer der Liebe. Entscheide Dich für die Liebe und nimm zu allem eine liebevolle Grundhaltung ein, denn: alles ist wie es ist- Du und die Welt. Nimm Dir Zeit für Dich, Deine Familie, Deine Freunde, Deine Beziehungen. Tu das, was Du denkst, sagst und tust, es tut Dir und allen Beteiligten gut?

Das vierte Geheimnis:

"Lebe im Augenblick".

Wisse - jeder Tag ist ein Geschenk. Genieße den Augenblick, hier und jetzt. Sei dankbar. Sei präsent und dadurch ein Präsent.

Trainiere Deinen Geist darauf.

Das fünfte Geheimnis:

"Gib mehr als Du nimmst." Sei freundlich, großzügig und freigiebig. Sei Dir bewusst, dass Du immer wirkst. Frage Dich deshalb, wie Du wirkst. Trägst Du regelmäßig dazu bei, dass die Welt ein kleines bisschen besser, schöner und lebens-werter wird?

(aus: " Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor sie sterben", von John Izzo)