

Sind Sie Rechtshänder, dann schreiben Sie jetzt mit der rechten Hand (andernfalls mit der linken Hand) fünfmal:
»Ich lasse die Erwartungen los, die andere an mich haben!«

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Denn nur Sie allein sind Schöpfer Ihrer Lebensqualität. Zwar sind Sie nicht immer Herr der Ereignisse, die in Ihr Dasein treten, doch Sie selbst entscheiden, mit welcher Einstellung Sie ihnen begegnen.

Möglicherweise fühlen Sie sich sehr oft schuldig, weil Sie es nicht schaffen, Ihrer Umgebung zu gefallen oder die Forderungen Ihres Chefs, Ihrer Kollegen etc. zu erfüllen.

Falls Sie gläubig sind, haben Sie dieses unangenehme Gefühl, nicht all das zu sein, was Sie sein sollten, nicht allen gefallen zu können, nicht »allen alles zu sein«!

Sie wissen sehr wohl, dass Sie sich etwas Unmögliches vorgenommen haben, aber dennoch machen Sie weiter. Schon Abraham Lincoln pflegte zu sagen: »Man kann über einen längeren Zeitraum hinweg einige Menschen hinteres Licht führen, man kann über kurze Zeit hinweg viele Menschen täuschen, aber man kann niemals über lange Zeit hinweg viele Menschen hinteres Licht führen.«