

Und wer auch immer Sie sind: Wenn Sie beschließen, folgende Ideen für sich zu übernehmen, dann schreiben Sie diese ab und schmücken Sie sie nach Belieben aus. Bringen Sie die Zettel dann an einer Stelle an, wo Sie sie oft zurate ziehen können, als Unterstützung in schwierigen Momenten.

**Ich beschließe jetzt, mich auf meine Gefühle und Bedürfnisse zu konzentrieren, statt andere zu kritisieren oder sie für meine Probleme verantwortlich zu machen.**



**Die Schwierigkeiten, die mir begegnen, werden von meinen angestammten Erinnerungen und von der mir innewohnenden Lebensenergie angezogen und ich kann sie als Beitrag zu meiner Fortentwicklung sehen.**



**Ich beschließe, dass von jetzt an mein Leid und das daraus resultierende mögliche innere Wachstum mehr von meiner Sicht auf die Dinge, von meinen Handlungen und Reaktionen abhängt als von den Ereignissen selbst.**



**Wenn ich auf die Unzulänglichkeiten anderer fokussiert bin, beeinträchtigt das mein Glück.**



15