

3) Lebensfreude, Staunen und Dankbarkeit kultivieren

In unseren Breiten hat zwar jeder die Möglichkeit, sich Vergnügungen zu gönnen, doch echte Freude ist ein seltenes Gut, das es nirgendwo zu kaufen gibt. Wenn man ein solches Ausmaß an Freude gefunden hat, kann man das Leben nicht mehr als eine Ware betrachten, die man unbedingt an sich reißen muss. ... Glück ist jener innere Widerhall, der mit der Ordnung des Universums in Harmonie schwingt.

Zeichnen oder beschreiben Sie hier Ihr Bild vom Glück

(nicht zu verwechseln mit Vergnügen!)

Damit Sie es genauer beschreiben können, fragen Sie sich: »Wenn ich nur noch ein paar Wochen zu leben hätte, was würde ich gern noch tun, ausprobieren, was meinen Angehörigen oder dem Planeten geben?«

Schauen Sie, ob Sie in Ihren Antworten von nun an etwas Konkretes in diesem Sinne unternehmen können. (Unterscheiden Sie mit klarem Blick, aber ohne Schuldgefühle zwischen kurzfristiger Befriedigung oder Vergnügungen und langfristigem Glück.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....