

im Griff haben – und das ist ein wunderbares Gefühl.

Also, lass uns gleich mit dem 1. Prinzip loslegen, das dich entspannter und gelassener macht.

DIE ZEHN GROSSEN PRINZIPIEN

Wir Menschen brauchen konstruktive Prinzipien, an denen wir uns orientieren können. Denn wenn wir uns frei unseren inneren Impulsen und Automatismen hingeben, kann es schnell passieren, dass wir Mist bauen und uns selbst schaden. Hier findest du deshalb die 10 großen Prinzipien – einfache, aber mächtige

Grundsätze, an die du dich halten
kannst, um dein Leben reicher,
schöner und entspannter zu
machen.

1. KONZENTRIERE DICH AUF DAS, WAS DU BEEINFLUSSEN KANNST

Du spürst immer dann Stress, Frust und Druck, wenn du Dinge willst oder sollst, die du nicht beeinflussen kannst. Wenn du für drei arbeiten musst, weil offene Stellen in deiner Abteilung nicht nachbesetzt werden. Wenn deine Frau von dir erwartet, dass du mehr Geld verdienst, und du weißt nicht, wie das gehen soll. Wenn du gerne Frieden auf der Welt hättest, aber die Diktatoren dieser Welt sich gegenseitig bekämpfen. Wenn du willst, dass dein Partner dich immer noch liebt und bei dir bleibt, er aber die Koffer packt und geht.

Es ist immer das Gleiche: Wenn wir etwas wollen oder sollen, dass wir nicht

kontrollieren können, erzeugt das Stress und Ohnmachtsgefühle in uns. Oder anders gesagt: Es lässt uns auf kurz oder lang durchdrehen.

DER KAMPF ENTSTEHT IN UNS DRINNEN

Und das Gegenmittel? Stell dir mal ganz naiv vor, du würdest nur noch Dinge wollen, die du selbst in der Hand hast. Was du zum Frühstück isst. Wie du dein Wohnzimmer dekorierst. Welche Blumen du in deinen Garten pflanzt. Wie du mit deinen Kindern sprichst. Wenn du nur noch solche Dinge wollen würdest und die anderen Umstände und Gegebenheiten akzeptieren könntest, wie sie sind, wäre dein Leben sehr viel einfacher und entspannter, nicht wahr? Aber so ticken wir Menschen natürlich