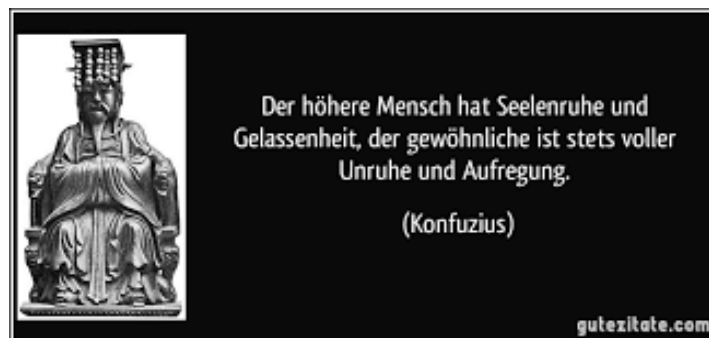


Selbstliebe ist... REICHER leben mit mehr Gelassenheit



<https://youtu.be/i49RLDDySHA>

„10 Regeln der Gelassenheit - REICH, erfüllt und glücklich leben!“



Es gibt das Vermächtnis eines großen Mannes in Form von 10 Regeln. Die Regeln zu hören oder zu lesen tut gut, sie immer öfter zu befolgen, macht das eigene Leben immer REICHER.

Lese jetzt zuerst mit offenem Herzen und spür nach, was diese Gedanken bei dir und in dir wachrufen.

10 Regeln der Gelassenheit

Das Vermächtnis von Papst Johannes XXIII

1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich großen Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten. Ich werde niemanden kritisieren. Ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern – nur mich selbst.

3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin – nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.

4. Realismus

Nur für heute werde ich mich den Umständen anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen

Nur für heute werde ich 10 Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie das Essen notwendig ist für das Leben des Leibes, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

6. Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen. Und ich werde es niemandem erzählen.

7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich dadurch innerlich kränken, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

8. Planen

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht exakt daran. Aber ich werde es aufschreiben und mich vor 2 Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

9. Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist – und ich werde an die Güte glauben.

10. Vertrauen

Nur für heute werde ich fest daran glauben (selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten), dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Welche Reaktionen in dir hast du gespürt? Interessant! Oder?

Dieser Text ist auch eine gute und wirkungsvoller Ergänzung zu den „Gedanken am Morgen“. Da bekommt der Satz aus dem Video: „Möge es ein Tag der Freude und Leichtigkeit, möge es ein Tag der Achtsamkeit und Liebe sein...“ einen ganz speziellen Touch.

Diese 10 Regeln sind von Papst [Johannes XXIII.](#) (1881–1963) und sie gelten als ein Angebot einer einfachen und unkomplizierten Lebensphilosophie. Viele Selbsthilfegruppen - z.B.: die Anonymen Alkoholiker - haben diese Regeln direkt oder abgewandelt übernommen, weil sie sich sehr bewährt haben.

Man findet diesen Text an vielen Stellen. Ich nenne zwei Quellen: wikipedia und simplify

simplify.aktuell@info.orgenda.de – Newsletter von Simplify vom 2. Dez.2015 und https://de.wikipedia.org/wiki/Die_10_Gebote_der_Gelassenheit

Wenn uns vieles von dem immer öfter gelingt, dann leben wir immer erfüllter, immer glücklicher und immer reicher! Und genau das wünsche ich dir und mir!