

Schönheit der Natur

Durch Musik untermalt

**FAUNA**  
**FAUNA**

# *40 Tips für ein zufriedenes Dasein*

*1. Laufe 10 bis 30 Minuten täglich mit einem Lächeln.*





2. Sitze für mindestens 10 Minuten täglich ruhig.

*4. Am Morgen nach dem Aufstehen, soll man sich ein Ziel setzen.*





3. *Jeden Tag Musik hören, ist eine echte  
Nahrung für den Geist.*





*5. Lebe mit Energie, Begeisterung und Freude .*



6. Spiele mehr als im Jahr zuvor.



*7. Lese mehr Bücher als im Vorjahr.*





8. *Schaue mindest einmal täglich in den Himmel und erkenne die Macht, welche uns umgibt.*



9. *Bleibe Wach und habe Träume.*







*10. Iss mehr Lebensmittel von Bäumen und Sträuchern, als industrialisierte Nahrung.*



11. *Iss Preiselbeeren und Nüsse. Trinke Grünen Tee, bestes Wasser und ein Glas Wein pro Tag (und stosse auf etwas Schönes im Leben an, wenn möglich, zusammen mit dem geliebten Menschen).*





*12. Bring mindestens 3 Menschen pro Tag zum Lachen.*





*14. Investiere deine Energie in positive Zukunft, nicht in schlechte Vergangenheit.*







*15. Unser Leben ist eine Lehre fürs Leben.*

*16. Frühstücke wie ein König, iss zu Mittag wie ein Prinz und am Abend wie ein Bettler.*





*13. Beseitige Störungen und schaffe neue Energie.*





17.- Schmunzle und lache mehr.





*18. Vergib keine Gelegenheit zu lieben..*





19. *Das Leben ist zu kurz und zu schön um sich zu bekriegen.*





*20. Nimm dich nicht zu wichtig, die Anderen tun es auch nicht.*





*21. Ziehe aus jeder Diskussion Gewinne und lerne aus den Argumenten.*



*22. Lass die Vergangenheit in Frieden, damit sie nicht die Zukunft ruiniert.*



*23. Vergleiche dein Leben nicht mit Anderen, du kennst ihre Vergangenheit nicht*





*24. Niemand ausser dir ist für dein Glück verantwortlich.*



25.- Nicht über das was geschieht haben wir  
Kontrolle, aber über das was wir tun schon.





*26. Lerne jeden Tag etwas Neues.*





*27. Wir sind nicht verantwortlich für das, was andere über uns sagen.*





*28. Fühle deinen Körper und genieße es.*



*29. Jede Situation kann sich ändern.*





*30. Bleibe in Kontakt mit deinen Freunden,  
sie sind bei dir, wenn es dir schlecht geht.*



*31. Lehne ab, was nicht hilfreich, witzig oder schön ist.*





32. *Wir haben alles was wir brauchen.*



*33. Das Beste ist noch im Kommen.*





34. *Wie man sich bettet, so liegt man.*







*35. Schönheit ist immer in Einklang mit sich selbst.*



36. *Telefoniere mit deinen Lieben und zeige ihnen, dass du an sie denkst.*



*37. Denke jeden Abend daran, wie erfolgreich du warst und sei dankbar dafür.*





*38. Erinnere dich an die schönen Stunden ohne Stress.*



39. *Eine tolle Reise bringt grossen Nutzen.*





40. *Sende diese Nachricht an Menschen die du magst.*



*Das Leben ist wunderschön, geniessen wir es.*





***Ich wünsche dir einen herrlichen Tag!***



THE END  
THE END  
**THE END**