

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



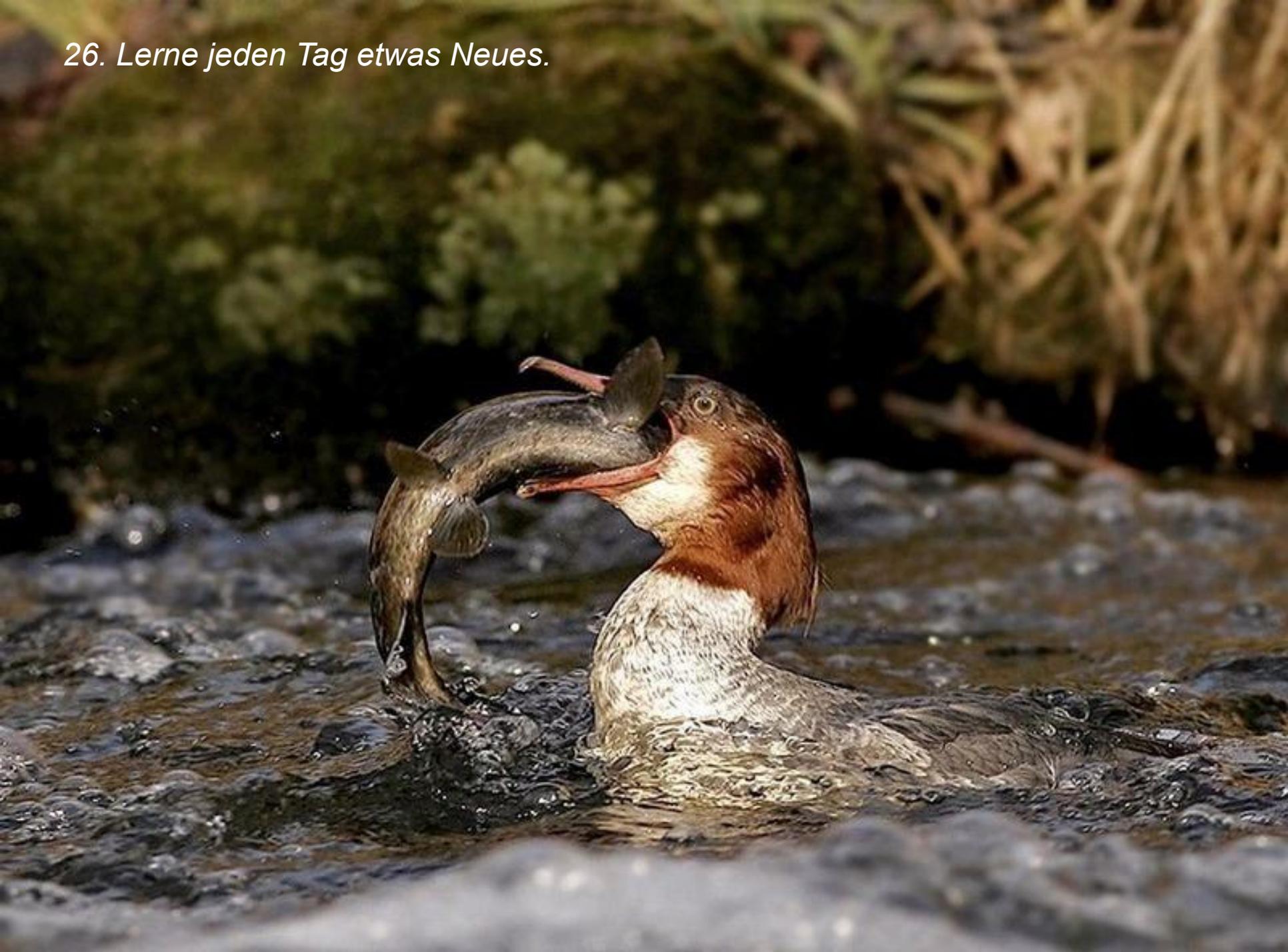
24. Niemand ausser dir ist für dein Glück verantwortlich.



*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