

Denke immer gut von Dir.

Sei Dir selbst etwas wert.

Sage, was Dir nicht gefällt.

Finde heraus, was Dich glücklich macht.

Verzeihe Dir deine Fehler.

Vergleiche Dich nicht mit anderen.

Sei dankbar, für das, was Du hast.

Verzeihe anderen ihre Fehler und Schwächen.

Sieh auch die Vorteile des Älterwerdens.

Übernimm die Verantwortung für Dein Handeln.

Hab Vertrauen.

Zeige Deine wahren Gefühle.

Laß das "Wenn ..., dann ... -Spiel" sein.

Versuche niemanden zu manipulieren.

Hör auf, alles perfekt machen zu wollen.

Glaube, daß keiner Deine Gefühle verletzen kann.

Glaube daran, daß Du Dich ändern kannst.

Gib das Verlangen auf, von wichtigen  
Personen gemocht werden zu müssen.

Nimm Dein Glück in die Hand.

Rechne immer mit dem Besten.

Vertraue auf Deine Fähigkeiten.

Glaube, daß Du die Kontrolle  
über Deine Gefühle hast.

Sei überzeugt, daß Du ein Glückspilz bist.

Leiste so viel, wie Du kannst.

Fühle Dich nicht für andere und deren  
Wohlbefinden verantwortlich.

Bestimme selbst, wie Du leben willst.

Pack alle Unannehmlichkeiten  
und Schwierigkeiten beherzt an.

Rede über Deine Gesundheit.

Mache Dir keine Sorgen über das Morgen.

Suche in allen Dingen nach  
den positiven Aspekten.

Rechne stets damit, daß Dir alles gelingt.

Sieh ein, daß Du es nicht  
allen recht machen kannst.

Rege Dich nicht über Ungerechtigkeiten auf.