

FFF

## 7 SCHRITTE ZU MEHR LEICHTIGKEIT

1. Glaub nicht alles, was du denkst.
2. Du musst nicht alles richtig machen, um glücklich zu sein.
3. Es ist ok, nein zu sagen. Es ist ok, nichts zu tun.
4. Schließ deine Augen. Atme drei Mal tief durch. Schau, ob es dir besser geht?
5. Beim nächsten Mal, versuche dies: Statt Sorgen haben, lieber Sorge tragen.
6. Öffne die Augen für das Schöne in deinem Leben. Fang bei dir selbst an.
7. Du musst nicht wissen wo du ankommst, um loszugehen.