

## Du hast immer die Wahl

**Das Leben kann manchmal wirklich nervig sein. Wir haben immer genug Grund um zu jammern und zu sudern. Das Wetter ist schlecht, die Welt ungerecht, die Mitmenschen sowieso alle blöd.**

**ODER**

**Das Leben ist herrlich. Es gibt immer einen Grund das Leben zu feiern, zu lachen. Das Wetter ist, wie es ist und ich mache das beste daraus. Ich liebe die Menschen in ihrer Vielfältigkeit.**

**Ich umarme die ganze Welt und nutze ihre Möglichkeiten.**

**Lies die mal beide Sätze durch und fühle nach was sie mit dir machen. Mit welchem Satz fühlst du dich besser?**

**Du hast die Wahl nach welchem Satz du dein Leben und deine Einstellung richtest.**

**Ich möchte dir dazu noch drei Sprüche, die mich persönlich sehr ansprechen, mitgeben.**



**1. Gibt dir das Leben Zitronen - mache Limonade daraus.**

**2. Ändere, was zu ändern ist - nehme demütig an, was nicht zu ändern ist - und bete für die Einsicht beides zu unterscheiden.**

**3. Du kannst den Wind nicht ändern - aber du kannst die Segel richtig setzen.**

**Und auch noch eine Geschichte zum Nachdenken**

## Der Tempel der tausend Spiegel

Eine Geschichte aus Indien

Es gab in Indien den Tempel der tausend Spiegel. Er lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages kam ein Hund und erklomm den Berg. Er stieg die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.

Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne.

Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund, der den Berg erklimm. Auch er stieg die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf.

Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohl gesonnen sind.

**Energietipp: Du hast immer die freie Entscheidung.  
Entscheide dich für das gute Gefühl!**