



# GOLDENE REGELN

## LEITFÄDEN FÜR DEINE REISE



### Entdecke spielerisch

Entdecke auf dieser Reise bitte alles mit einer Portion Neugier, Faszination und Spiel. Druck, hohe Erwartungen, Kritik, Urteile etc. machen jede Reise zu einem Alptraum.

### Reise verantwortlich

Du bist der Experte oder Expertin deines Lebens. Du weißt am besten, was dir gut tut. Sei ehrlich zu dir. Investiere in Wachstum. Nicht in Flucht! Behandle dich selbst so, als ob du für jemanden verantwortlich bist, dem du hilfst.



### Belohne dich

Vergiss dich nicht bei jedem Schritt angemessen zu belohnen. Vergleiche dich niemals nicht mit anderen, sondern mit deinem "früheren Selbst".

### Sei dankbar

Auch wenn die Reise nicht gut läuft, sei dankbar. Denn du entdeckst mehr von dir, deinem Sein und wie alles funktioniert. Du kommst dir näher.



### Akzeptiere, akzeptiere

Akzeptieren heißt nicht Gutheißen. Aber: Anspannung ist, wie du denkst, dass die Situation sein sollte. Entspannung ist die Akzeptanz, wie die Situation wirklich ist. Der erste Schritt ist immer Akzeptanz!

### Glaube an dich

In dir steckt wirklich vielmehr, als du jemals erahnen kannst. Dein Transformationspotential ist unglaublich groß. Wird es immer einfach? Nein! Lohnt es sich? Höchstwahrscheinlich! Dies kannst aber nur du bestimmen. Entscheide, ob es sich lohnt stetig in dich zu investieren!

