

Opskriften på at være (*mere*) lykkelig

- ✔ **Vid at du er vidunderlig** Dit lys strømmer fra kroppens celler ud i verden.
- ✔ **Vid at andre er vidunderlige** Vi er ens og helt forskellige på samme tid.
- ✔ **Se hver dag dig selv med kærlige øjne** Døm ikke dig selv. Vær din egen bedste ven.
- ✔ **Se hver dag andre med kærlige øjne** Dit blik er magisk. Dine øjne udstråler respekt.
- ✔ **Mærk din krops kvaliteter** Al visdom kommer fra kroppen.
- ✔ **Oplev din sjæls kvaliteter** Al drama kommer fra sjælen.
- ✔ **Forstå din ånds kvaliteter** Al fred kommer fra ånden.
- ✔ **Oplev og forstå andre mennesker** Læg mærke til lugte, fornemmelser, bevægelser.
- ✔ **Ret op på de fejl du har begået** Dine handlinger retter op på dine fejl.
- ✔ **Tillad andre at rette op på deres fejl** Kræv ikke ord - forvent en handling.
- ✔ **Vær ikke bange** Livet er en uhelbredelig sygdom som vi dør af.
- ✔ **Gør ikke andre bange** Vi skal først dø, når vi har levet hele livet.
- ✔ **Acceptér ikke undertrykkelse** Intet menneske har krav på din krop, sjæl og ånd.
- ✔ **Undertryk ikke andre** Det vil kun frarøve dig din nattesøvn.
- ✔ **Sig altid sandheden** Dine venner vil gerne lære dig at kende.
- ✔ **Lyv når det er nødvendigt** Du skal ikke gøre det nemt for dine fjender.
- ✔ **Læg mærke til hvor ofte du lyver** Er det nødvendigt?
- ✔ **Læg mærke til når andre lyver** Er de bange for dig?
- ✔ **Spred kærlighed omkring dig** Sådan fjerner du frygt.
- ✔ **Spred glæde omkring dig** Sådan fjerner du angst.
- ✔ **Spred sandhed omkring dig** Sådan fjerner du undertrykkelse.

Hvad vil du have mere af i dit liv?

Fridag i Aarhus. God dag :)

