

Grundsatz: Das Leben ist einfach

> allerdings muss man wissen, was man will

Die main rules of life sind:

1. Mind over matter

Wenn etwas im Leben zu ändern ist/wäre,
dann im Geistigen und nicht im Körperlichen

2. Wir sind frei.

Niemand zwingt uns, uns an einem Problem zu reiben.

Nur eine weitgehende geistige Distanzierung/Loslösung vom Problem kann
uns eine (geistige) Gesundung bringen.

> **gefragt ist eine klar neue Fokussierung**

3. Handlungen (und Probleme) sind ganzheitlich anzugehen

**4. Wenn man einen Jagdhund zum Jagen tragen muss,
dann benötigt man einen neuen Hund**

**5. Wenn uns etwas zustösst, hat es meistens einen höheren Grund,
der uns jeweils im Moment allerdings noch unklar ist.
Ergo: „let it be“**

6. Krisen sind auch neue Chancen

7. Problem?

Wenn es für dein Problem eine Lösung gibt,
dann hast du ja kein Problem mehr und
wenn es keine Lösung gibt, dann hast du auch kein Problem.

8. Reife hat erreicht, wer nicht mehr selbst auf sich hereinfällt.