

Ich habe mein Herz aufgeräumt...  
Darin fand ich Dinge, die ich schon  
fast vergessen hatte.  
Viele Verletzungen, einige Schwächen,  
schlechte Zeiten,  
Mutlosigkeit, Vertrauensbrüche,  
Einsamkeit, Tränen,  
Leid, Hoffnungslosigkeit,  
Mutlosigkeit, von geliebten Menschen,  
keine Antwort auf das „WARUM“  
und noch so einiges mehr.  
Erst wollte ich all diese Dinge entsorgen,  
aber dann beschloss ich, diese Dinge  
aufzubewahren, um in schweren Zeiten,  
mich an all diese Dinge zu erinnern, dass  
ich nie an ihnen zerbrochen, sondern  
stärker geworden bin.

Hey Du!

Ja Du. Hör auf unglücklich mit dir selbst zu sein.  
Du bist Perfekt. Hör auf jemand, anderes sein zu  
wollen und denk nicht das andere dich dann mehr  
mögen, es gibt welche die dich genauso mögen,  
wie du bist! Hör auf die Aufmerksamkeit von den  
Menschen zu wollen, die dich ständig verletzen.  
Hör auf deinen Körper zu hassen, dein Gesicht,  
deine Persönlichkeit, deine Macken. Liebe das  
alles! Ohne diese Dinge wärst das nicht DU.  
Warum solltest du jemand anderes sein? Sei  
selbstbewusst. Lächle. Zeig es den Menschen da  
draußen! Es wird immer Menschen geben, die  
dich dafür hassen, dass du glücklich mit dir  
selber bist, dann zeigst du deinen Mittelfinger &  
sagst "Scheiß drauf!" MEIN Glück hängt nicht  
von den anderen ab. Ich bin glücklich, weil ich  
mich so liebe, wie ich bin. Ich liebe meine Mängel.  
Ich liebe meine Unperfektion. Ich bin ich. Und  
"Ich" bin ziemlich einzigartig.

Ich habe nicht  
alles, was ich mir  
wünsche,  
aber ich liebe alles  
was ich habe,  
und bin dankbar  
für diesen Reichtum

Bevor du mit  
dem Kopf durch  
die Wand gehst,  
überlege dir  
was du im  
Nebenzimmer  
willst ...

„HABE HOFFNUNGEN,  
ABER HABE NIEMALS  
ERWARTUNGEN.  
DANN ERLEBST DU  
VIELLEICHT WUNDER,  
ABER NIEMALS  
ENTTÄUSCHUNGEN.“

F. ASSISI

Think positive  
www.yes2talent.net

Gute Mütter  
haben  
klebrige Böden,  
dreckige  
Öfen und  
fröhliche  
Kinder.





Ich habe in diesem Jahr  
 gelacht, geweint, geliebt, geliebt...  
 vieles akzeptiert, vieles verziehen  
 und selbst Fehler gemacht ...  
 Leute kennengelernt, die mir nun wichtig sind  
 Leute aus meinem Leben geschmissen  
 die es nicht wert waren...  
 (Aus Erfahrungen gelernt, manches bereut  
 über all das, ist Teil des Menschen  
 der ich heute bin!

**Oma sagt: "Du darfst  
 weinen, schreien, du  
 darfst auch kurz  
 zweifeln. Aber dann  
 gehst du raus und  
 kämpfst und holst dir,  
 was du haben willst."**



**Ich bin auf Diät!**  
**Ich verzichte auf:**

- Menschen, die mir nicht gut tun.
- Dinge, die mir mein Lächeln rauben.
- Dinge, die mir den Schlaf rauben.
- Dinge, die mich traurig machen.

**TagesRandbemerkung**  
[www.tagesrandbemerkung.at](http://www.tagesrandbemerkung.at)

**Ich habe mein Herz aufgeräumt...  
 Darin fand ich Dinge, die ich schon  
 fast vergessen hatte.  
 Viele Verletzungen, einige Schwächen,  
 schlechte Zeiten,  
 Mutlosigkeit, Vertrauensbrüche,  
 Einsamkeit, Tränen,  
 Leid, Hoffnungslosigkeit,  
 Mutlosigkeit, von geliebten Menschen,  
 keine Antwort auf das „WARUM“  
 und noch so einiges mehr.  
 Erst wollte ich all diese Dinge entsorgen,  
 aber dann beschloss ich, diese Dinge  
 aufzubewahren, um in schweren Zeiten,  
 mich an all diese Dinge zu erinnern, dass  
 ich nie an ihnen zerbrochen, sondern  
 stärker geworden bin.**

Egal, was im Leben geschieht, es hat alles einen  
 Sinn.  
 Auf jedes Warum gibt es irgendwann einmal  
 eine Antwort.  
 Vielleicht nicht gleich Heute und auch nicht  
 Morgen,  
 jedoch irgendwann wird man es wissen  
 Warum!  
 Was einem gestern noch zur Verzweiflung  
 gebracht hat,  
 kann schon Morgen den Weg für etwas  
 wunderschönes ebnen.  
 Nur wer die Dunkelheit kennengelernt hat,  
 wird auch das Licht zu schätzen wissen.  
 Denn in jeder dunklen Stunde steckt ein heller  
 Stern.

## Das Paradoxe unserer Zeit



Große Häuser,  
aber kleine Familien.  
Mehr Bildung,  
aber weniger gesunder  
Menschenverstand.  
Erweiterte Medizin,  
aber schlechter  
Gesundheitszustand.  
Beim Mond gewesen,  
aber den Nachbarn nicht  
kennen.  
Hohes Einkommen,  
aber wenig Seelenfrieden.  
Höchster IQ,  
aber weniger Emotionen.  
Ständig Erkenntnisse,  
aber weniger Weisheit.  
Viele Menschen,  
aber weniger  
Menschlichkeit...

## WANN HAST DU DAS LETZTE MAL...

... die Welt in Gedanken so geformt, wie du sie dir wünschst?  
... Dankbarkeit für Gesundheit, Essen und Freunde empfunden?  
... dazu beigetragen, dass die Welt so wird, wie du sie haben willst?  
... einem Streitsuchenden mit Liebe geantwortet?  
... jemanden einen unerwarteten Gefallen getan?  
... einem Obdachlosen etwas zu Essen gegeben?  
... einem Fremden ein Lächeln geschenkt?  
... etwas Gutes für deinen Körper getan?  
... etwas Gesundes selbst gekocht?  
... eine eigene Melodie gesummt?  
... einen fremden Ort bereist?  
... dir selbst etwas gegönnt?  
... eine Regel gebrochen?  
... von Herzen gegeben?  
... ein Bild gemalt?  
... gelacht?

[www.LebeBlog.de](http://www.LebeBlog.de) | [facebook.com/LebeBlog](https://facebook.com/LebeBlog)

## Eine 30-sekündige Rede

"Stell dir vor, das Leben ist ein Spiel, in welchem du 5 Bälle in der Luft jonglierst. Diese Bälle stehen für Arbeit, Familie, Gesundheit, Freunde und die Seele. Schnell wirst du merken, dass Arbeit ein Ball aus Gummi ist. Dieser kommt immer wieder zurück, wenn du ihn fallen lässt."

Doch all die anderen Bälle, Familie, Gesundheit, Freunde und Seele, sind aus Glas. Wenn du einen von diesen fallen lässt, dann wird dieser unwiderruflich zerkratzt, gezeichnet, beschädigt oder gar zerbrochen sein. Sie werden nie wieder das sein, was sie einmal waren. Darüber musst du dir im Klaren sein und entsprechend danach streben, diese Dinge nicht fallen zu lassen.

Arbeite effizient während der Bürozeiten und gehe rechtzeitig, um genügend Zeit mit deiner Familie und deinen Freunden zu verbringen und dich angemessen auszuruhen.

Der Wert hat genau dann einen Wert, wenn sein Wert etwas wert ist."

- Bryan Dysan  
ehemaliger Firmenchef  
von Coca Cola

[www.watball.com](http://www.watball.com)



Es gibt drei Dinge im Leben,  
die niemals zurückkehren:  
das Wort, die Zeit und  
die versäumten Gelegenheiten

Es gibt drei Dinge im Leben,  
die dich ruinieren können:  
die Trägheit, der Stolz und die Eifersucht.

Es gibt drei Dinge im Leben,  
die du nie verlieren solltest:  
die Geduld, die Hoffnung und die Ehrlichkeit.

Es gibt drei Dinge im Leben,  
die kostbar sind:  
die Familie, die Liebe und die Freundschaft.

Und eines Tages,  
in Deinem Leben,  
ist da plötzlich jemand,  
der Dir zuhört, ohne Dich  
zu unterbrechen. Er hört sich  
Deine Vergangenheit an, er  
gibt, ohne eine  
Gegenleistung zu  
verlangen, hilft ohne das man  
fragen muss, alte Wunden heilt,  
ohne es zu wissen, lacht  
und scherzt mit Dir, gibt Dir  
wieder Mut und Hoffnung  
und zeigt Dir, dass alles auch  
ganz anders sein kann, und  
gibt Dir einfach nur das Gefühl,  
das Du was ganz  
Besonderes bist und  
Dich liebt bis zum Mond und  
wieder zurück.

Ich bin wie ich bin ...  
Ich bin freundlich, aber nicht zu jedem.  
Ich bin gutmütig, aber nicht blöd.  
Ich bin sanftmütig, aber wer mich  
proviziert, lernt mich kennen.  
Ich bin hilfsbereit, aber ich  
lasse mich nicht ausnutzen.  
Ich bin ein guter Zuhörer, aber ich  
hör mir nicht jedes Geschwätz an.  
Ich bin nicht nachtragend, aber auch  
meine Geduld ist irgendwann erschöpft.  
Ich bin großzügig, aber ich lasse  
mich nicht ausnehmen.  
Ich bin wie ich bin, wem das  
nicht gefällt, der bleibe mir fern.



### HALLOWEEN 2016



## HALLOWEEN 2016



...mehr auf [www.spass.net](http://www.spass.net)



## Sieben elementare Regeln des Lebens

- 1. Schließe Frieden mit der Vergangenheit**  
 (...so kann sie dir nicht die Gegenwart verfluchen.)
- 2. Es ist nicht wichtig, was andere über dich denken**  
 (...und wenn wir ehrlich sind, geht dich das auch gar nichts an.)
- 3. Die Zeit heilt alle Wunden**  
 (Also entspann dich.)
- 4. Niemand ist für dein Glück verantwortlich**  
 (Ausgenommen du selbst.)
- 5. Vergleiche dich nicht mit anderen und verurteile auch niemanden**  
 (Du kannst nicht wissen, was diese Menschen bereits durchgemacht haben.)
- 6. Zerbrich dir nicht über alles und jeden den Kopf**  
 (Auf manche Sachen im Leben, gibt es einfach keine Antwort.)

Es gibt drei Dinge im Leben,  
 die niemals zurückkehren:  
 das Wort, die Zeit und  
 die versäumten Gelegenheiten

Es gibt drei Dinge im Leben,  
 die dich ruinieren können:  
 die Trägheit, der Stolz und die Eifersucht.

Es gibt drei Dinge im Leben,  
 die du nie verlieren solltest:  
 die Geduld, die Hoffnung und die Ehrlichkeit.

Es gibt drei Dinge im Leben,  
 die kostbar sind:  
 die Familie, die Liebe und die Freundschaft.

Und eines Tages,  
 in Deinem Leben,  
 ist da plötzlich jemand,  
 der Dir zuhört, ohne Dich  
 zu unterbrechen. Er hört sich  
 Deine Vergangenheit an, er  
 gibt, ohne eine  
 Gegenleistung zu  
 verlangen, hilft ohne das man  
 fragen muss, alte Wunden heilt,  
 ohne es zu wissen, lacht  
 und scherzt mit Dir, gibt Dir  
 wieder Mut und Hoffnung  
 und zeigt Dir, dass alles auch  
 ganz anders sein kann, und  
 gibt Dir einfach nur das Gefühl,  
 das Du was ganz  
 Besonderes bist und  
 Dich liebt bis zum Mond und  
 wieder zurück.

dlich  
 dieser Welt

## Sieben elementare Regeln des Lebens

- 1. Schließe Frieden mit der Vergangenheit**  
(...so kann sie dir nicht die Gegenwart verpfuschen.)
- 2. Es ist nicht wichtig, was andere über dich denken**  
(...und wenn wir ehrlich sind, geht dich das auch gar nichts an.)
- 3. Die Zeit heilt alle Wunden**  
(Also entspann dich.)
- 4. Niemand ist für dein Glück verantwortlich**  
(Ausgenommen du selbst.)
- 5. Vergleiche dich nicht mit anderen und verurteile auch nicht**  
(Du wirst durch diese Menschen bereits durch den Vergleich mit ihnen verletzt.)
- 6. Zeig dich über alles und jeden den Kopf**  
(Auf manche Sachen im Leben, gibt es einfach keine Antwort.)
- 7. Lächle und sei freundlich**  
(Du kannst sowieso nicht alle Probleme dieser Welt lösen.)

Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zu Leben ist.  
Dalai Lama by die

## Warum das Leben verkomplizieren?

Dir fehlt jemand? ... Ruf an!  
Du willst Gesellschaft? ... Lade ein!  
Du möchtest verstanden werden? ... Erkläre!  
Du hast Fragen? ... Frage!  
Du magst etwas nicht? ... Sprich es aus!  
Dir gefällt etwas? ... Sag es!  
Du willst etwas haben? ... Frage danach!  
Du liebst jemanden? ... Teile es mit!

Niemand kann wirklich wissen, was in deinem Kopf vorgeht.  
Es ist besser sich mitzuteilen, als etwas zu erwarten.  
Das NEIN hast du bereits, riskiere ein JA zu bekommen!  
Mache das Beste aus diesem Leben!

## Denk mal drüber nach!

Als der Dalai Lama gefragt wurde, was ihn am meisten an der Menschheit verwundert, antwortete er:

„Der Mensch. Er opfert seine Gesundheit um Geld zu verdienen. Wenn er es hat, opfert er es, um seine Gesundheit zurückzuerlangen. Und er ist so auf die Zukunft fixiert, dass er die Gegenwart nicht genießt. Das Ergebnis ist, dass er weder die Gegenwart, noch die Zukunft lebt. Er lebt, als würde er nie sterben und schließlich stirbt er ohne jemals richtig gelebt zu haben.“



Bevor du mit dem Kopf durch die Wand gehst, überlege dir was du im Nebenzimmer willst ...

Ich bin wie ich bin ...  
Ich bin freundlich, aber nicht zu jedem.  
Ich bin gutmütig, aber nicht blöd.  
Ich bin sanftmütig, aber wer mich provoziert, lernt mich kennen.  
Ich bin hilfsbereit, aber ich lasse mich nicht ausnutzen.  
Ich bin ein guter Zuhörer, aber ich hör mir nicht jedes Geschwätz an.  
Ich bin nicht nachtragend, aber auch meine Geduld ist irgendwann erschöpft.  
Ich bin großzügig, aber ich lasse mich nicht ausnehmen.  
Ich bin wie ich bin, wem das nicht gefällt, der bleibe mir fern.