

glædesmanifest II

Giv slip på fortidens byrder.

Du kan enten prøve at flygte fra dem, ændre dem eller tage ved lære af dem i nuet.

Skab dig selv og dit liv.

Du møder næppe glæde ved, at leve efter andres forventninger.

Handl positivt.

Det giver meget mere effekt, når du handler positivt frem for kun at tænke positivt.

Vis taknemmelighed. Udtryk din taknemmelighed og glæde uden forventning.

”Små bække gør en stor å”.

Saml på de små glæder, de vokser sammen og bliver til noget stort. På engelsk siger man ”Look after pennies and the pounds will look after themselves”

Find meningen med dit liv.

Når noget giver en dybere mening, alt fra job, hobby, samtaler og kærlighed, så opstår der en dybere og meget intens glæde.

Tag ansvar.

Når du er involveret i et eller andet, så kig altid på dig selv frem for at pege fingre. Det giver læring og aha-oplevelser. At pege fingre giver had, bitterhed, vrede og negativitet.

Skab tætte relationer.

Del dit liv, dine tanker og hemmeligheder med folk. De mennesker som rummer dig vil berige dig, som du beriger dem.