

## **Prana - Verein**

Postfach 29, 5027 Salzburg  
www.pranaverein.at

### **10 Regeln zum Glücklich sein**

#### **1. Liebe dich**

Wenn du dich bedingungslos so annimmst, wie du bist - wer soll dann noch etwas an dir aususetzen haben? Erkenne - du bist wunderbar.

#### **2. Lache viel, auch über dich selber**

Um ein böses Gesicht zu machen, musst du 65 Muskeln anstrengen, um zu lächeln, brauchst du nur zehn. Überanstreng dich nicht.

#### **3. Dankbarkeit**

Sei dankbar, für die Erfahrungen die du machen durftest und öffne dich jetzt für dein Geburtsrecht, frei und glücklich zu sein.

#### **4. Spüre dich**

Tue deinem Körper Gutes, gib ihm beim Eincremen die Streicheleinheiten, die er braucht und höre hinein, was dein Körperbewußtsein dir sagen will

#### **5. Stille**

Ob Meditation, Yoga, Tai Chi, Qi Gong - übe dich in Bewußtsein und werde endlich wesentlich

#### **6. Bewegung**

Wer rastet, der rostet - es gibt keine Entschuldigung, keinen Sport zu machen - egal in welchem Gesundheitszustand du dich befindest.

#### **7. Ernährung**

Was du essen sollst, das wird ja überall empfohlen und breitgetreten. Aber nimmst du dir auch Zeit für dein Mahl?

#### **8. Spüre dein Glück auf**

Unternimm doch wieder einmal etwas mit deinem inneren Kind - du wirst diese Bereicherung in deinem Leben wahrnehmen. Öffne dich und nimm die Geschenke des Universums an - es steht dir zu.

#### **9. Lebe im JETZT**

Siehe Newsletter #6 - Aufmerksamkeit - es lässt sich ganz einfach umsetzen mit wenigen Minuten üben täglich

#### **10. Atmen**

Bewusstes Atmen ist pure Lebensenergie, wenn du wüsstest was du alles wegatmen kannst - du würdest es in dein Leben integrieren.  
Probiers doch einfach