



Übung am Morgen

Nein, du hast kein hässliches Gesicht.
Du hast ein Gesicht mit Entfaltungsmöglichkeiten.

Alle Gesichter sind schön,
wenn ein Herz dahintersteckt.
Darum stell dich morgens vor den
Spiegel und fang den Tag mit
folgender Übung an.

Schau dein Gesicht an und sag dir mit voller Überzeugung:

Mensch, sei doch zufrieden, dass du lebst.

Heute gibt es kein Jammern und Klagen.

Von einem traurigen Gesicht hat keiner etwas.

Sei Gott dankbar und lebe einfach.

Lass dich von Sorgen nicht unterkriegen und geh beizeiten schlafen.

Halte dein Herz frei von Hass und Neid.

Wenn du diese kleine Übung jeden Tag vollziehst, kommen Leib und Seele in Schwung.

Glaub mir, nach einem Monat bist du ein anderer, ein zufriedener Mensch.