

## **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**