

## Příručka pro rok 2013 (a samozřejmě roky další)

### **Zdraví**

1. Pij hodně vody.
2. Jez snídaně jako král, obědy jako princ a večeře jako žebrák.
3. Jez víc jídla, které roste na stromech a keřích a jez méně jídla, které je zpracováváno.
4. Žij se třemi E - Energie, Entuziasmus, Empatie.
5. Modli se (medituj) a věnuj tomu čas.
6. Hraj více her.
7. Čti více knih, než v roce 2012.
8. Sed' v tichosti alespoň 10 minut každý den.
9. Spi 7 hodin.
10. Procházej se 20-30 minut každý den a usmívej se při tom.

### **Osobnost**

11. Nesrovnávej svůj život s druhými. Vůbec nemáš tušení o čem je jejich cesta životem.
12. Nechovej negativní myšlenky nebo věci, které nemůžeš kontrolovat. Místo toho věnuj svou energii přítomným pozitivním momentům.
13. Nepřepracovávej se. Udržuj si svou hranici.
14. Neber se tak vážně. Nikdo jiný Tě tak vážně nebere. (úsměv)
15. Nevynakládej svou vzácnou energii na pomluvy.
16. Sni více, dokud nespíš.
17. Závist je ztráta času. Už máš všechno, co potřebuješ.
18. Zapomeň na to, co se stalo v minulosti (odevzdej to). Nepřipomínej svým blízkým chyby z minulosti. To zničí Tvou přítomnou radost.
19. ~~Život je příliš krátký na to, abychom nenáviděli druhé. Přestaň nenávidět~~
20. Vyrovněj se se svou minulostí, aby neovlivňovala Tvou přítomnost.
21. Nikdo nemá moc nad Tvou radostí kromě TEBE.
22. Uvědom si, že život je škola a jsi zde, aby ses učil. Problémy jsou jednoduše součástí životopisu, které se objevují a mizí jako algebra class, ale lekce, kterou se z toho naučíš, bude na celý život.
23. Usmívej se a směj se víc.
24. Nemusíš vyhrát každý spor. Souhlas s nesouhlasem.

### **Společnost**

25. Volej často své rodině.
26. Každý den dej něco dobrého druhým.
27. Odpuť všem všechno. Ale hlavně sám sobě.
28. Trav čas s lidmi nad 70let a pod 6 let.
29. Pokus se každý den vykouzlit úsměv na tvářích alespoň 3 lidí.
30. To co si o Tobě myslí druzí, nechť Tě vůbec nezajímá.
31. Tvá práce se o Tebe nepostará, když jsi nemocný. Tvi přátelé ano. Buď s nimi v kontaktu.

### **Život**

32. Dělej správné věci!
33. Vyhoď všechno, co není nápomocné, krásné nebo potěšující.
34. Příroda léčí všechno.
35. Jakkoli dobrá nebo špatná je situace, změní se v dobrou, pokud budeš chtít.
36. Nezáleží na tom jak se cítíš, vstaň, obleč se a ukaž se.
37. To nejlepší teprve přijde.
38. Když se ráno vzbudíš živý, děkuj za to Přírodě (Bohu..).
39. Tvé nejhlubší já je vždy radostné. Tak buď radostný.