

# Lebensregeln

vom Dalai Lama

1. Wenn du verlierst, verliere nicht den Lerneffekt.
2. Befolge grundsätzlich die folgenden drei Regeln...
3. Denke - weil große Liebe und große Ziele große Risiken in sich bergen an:
  - Respekt für dich selbst,
  - Respekt für andere und
  - Respekt (Verantwortung) für alle deine Handlungen.
4. Denk daran, dass etwas, was du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann.
5. Lerne die Regeln, damit du weißt, wie du sie brichst.
6. Wenn du merkst, dass du einen Fehler gemacht hast, unternimm unverzüglich etwas, um ihn zu korrigieren.
7. Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.
8. Begegne Veränderungen mit offenen Armen, aber verliere dabei nicht deine Wertmaßstäbe.
9. Denke daran, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist.
10. Lebe ein gutes ehrbares Leben - wenn du älter wirst und zurückdenkst, wirst du es ein zweites mal genießen können.
11. Eine freundliche Atmosphäre in deinem Haus ist die beste Grundlage für Dein Leben.
12. Wenn du mit lieben Freunden streitest, bezieh dich nur auf die aktuelle Situation - lass die Vergangenheit ruhen.
13. Teile dein Wissen, so erlangst du Unsterblichkeit.
14. Sei freundlich zur Erde.
15. Besuche einmal im Jahr einen Ort, den du noch nicht kennst.
16. Denk daran, die beste Beziehung ist die, in der die Liebe für den anderen größer ist, als das Verlangen nach dem anderen.
17. Bewerte deine Erfolge daran, was du aufgeben musstest, um sie zu erzielen
18. Widme dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit.