

12 Rules for life

①
Geschichte
immer /
Stärke
körper der
immer

Kopf hoch, Brust raus

• stelle dich mit Selbstsicherheit
Körpersprache

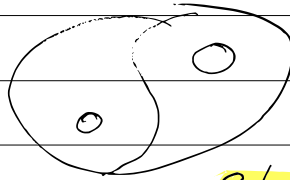
② Steh aufrecht & mach die
Schultern breit

③ Alles für die Selbstliebe →
Selbstbestrafung

Yin Yang Symbol

Hell & Dunkel
Dualität

Balance
zwischen H/D



Hell / Dunkel

und jede Seite
enthält ein Fragment
der anderen Seite

④ Betrachte dich selbst als
jemanden, dem du helfen
musst

Welche Schritte sind wirklich wichtig \rightarrow und können zu
dem Handeln

③ Wirkliche Freunde

① Aufrechter Blick

Gruppe \rightarrow wenn Underperformer
dabei kommt, dann wird
die Gruppe schwächer

\rightarrow Verhalten von Menschen
mit schlechtem Einfluss

Positive Beziehungen auf
Gegenseitigkeit

R [Freunde dich mit Menschen
an, die es gut mit dir meinen
 \rightarrow die dich auf mit neg.
Eigenschaften konfrontieren

④ Vergleiche dich mit dir selbst

Selbstkritik bringt Antrieb/
Motivation / Zusporn

→ wichtige Fortschritte basieren
auf kleinen Schritten

→ Betrachte alle Bereiche
deines Lesens

||

und mit deinem Selbst

R [Vergleiche dich mit dem,
der du gestern warst
(Statt mit Anderen)

⑤ Erziehung & Bulmann

- Wir müssen soziales lernen
- Jugendl. / Kinder müssen erzo-gen werden → Grenzen ziehen

Gute Kindererziehung

- Bestimme so wenig Regeln wie möglich
- Sei nur so streng wie nötig
- Zieht als Eltern an einem Strang

R

Lasst nicht zu, dass sich deine Kinder zu verantwortungslosen & unsympathischen Menschen entwickeln

↳ Rephrase!!

⑥ Die Schwere des Lebens

R

Suche kein Fehler bei dir selbst, statt ihn anderen zu ihre Schuld zu schieben

⑦ Stelle sofortige Befriedigung
zu Gunsten höherer Ansprüche
hinsetzen

R { Stehe nach dem was sinnvoll
ist, nicht nach dem was dir
im Moment sinnvoll erscheint

→ langfristige & sinnvolle
Ziele

⑧ Realistischer als Satan

Welche ungeschriebene Wahrheit
vertrage ich?

~ Betrachte eigene Unwahrheiten
& Lügen/Pläne, die man selbst
angeht

Das verlorene
Gesicht

R { Sag die Wahrheit - oder -
Lüge zumindest nicht

in realistische Ziele

in sei flexibel & passe an

⑨ Wie man Kritik streift

Sokrates "Ich weiss, dass ich nicht weiss"

⇒ innerer Dialog

Diskussion als Chance zu lernen

↳ Höre gegenüber aufmerksam zu & fasse Argumente des anderen zusammen

R

Geh davon aus, dass die Person mit der du sprichst etwas weiss, von dem du nichts weisst

(10)

Was genau ist passiert?

R

Sei präzise in deiner
Ausdrucksweise

↳ auch für Partnerschaft

(11)

Die Aggression der Männer

R

Metapher

Störe deine Kinder nicht
beim Skateboarden

(12)

Ohne Dunkelheit kein Licht

Die Dunkelheit verteidigt den Platz
gewährt den einzelnen Moment

Metapher

R

Läuft da eine Katze über
den Weg, dann strecke sie

[illegible]