



Das ist der Muskel-Kater.
Er ist ständig auf der Jagd nach dem
Superglück.



Das ist die Om-Katze.
Sie hat ihr Glück in den kleinen und einfachen Dingen
bereits gefunden.



Immer
höher,
schneller,
weiter,
besser,
stärker,
toller?



Ist es nicht viel weiser,
auf die innere Stimme zu
hören und darauf zu achten,
was dir wirklich guttut und
was für wahre Zufriedenheit
sorgt?

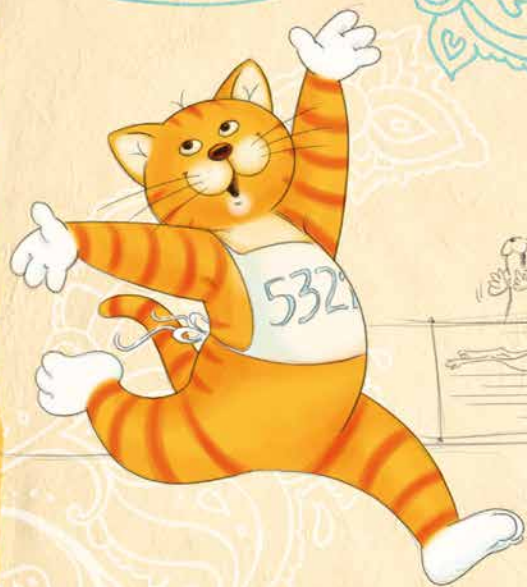


Schluss mit dem Perfektionismus!





Optimiere nicht deine Umgebung.
Nimm sie an, wie sie ist, und finde genau
dadurch **Entspannung**.





Man muss nicht gleich
den Ironman gewinnen.

Nimm dir immer nur ein
Teilstück vor und freue dich
über die kleinen Erfolge.