

Att leva ett medvetet liv

Se klart och se det goda

- Tänk på hur du tänker.
- Se saker klart, som de faktiskt är.
- Se allt det som är bra i ditt liv, inte bara det dåliga.
- Var glad och tacksam för allt bra som finns i ditt liv.
- Jämför gärna hur du har det med andra, men jämför då med de 99 % som har det *sämlre* än du.

Lev modigt

- Var tydlig, visa vem du är. Säg ja eller nej utifrån vad du faktiskt tycker, men med respekt för andra.
- Välj själv, men gör det på ett vänligt sätt och efter att först ha lyssnat på vad andra tycker.
- Ta inte bekvämaste vägen, utan välj den som ger mest mening och glädje för både dig själv och andra. Man mår bra av att anstränga sig.

Välj vem du vill vara med andra

- Hur och vem du är gör skillnad för andra, så ta ansvar för dig själv och hur du påverkar andra.
- Ge för att få, var den som börjar.
- Försök förstå vad andra behöver och hur du kan hjälpa dem med det.
- Tänk att det ska bli bra för alla.
- Du kan välja att leva som en klart lysande fyr för andra människor.
- Andras uppskattning och förtroende är något man förtjänar, det är en konsekvens av hur jag väljer att vara.

Upplev ditt liv

- Gör bara en sak i taget, och var helt närvarande i det du gör.
- Sträva efter att uppfatta allt mer av vad som händer både inom dig själv och hos andra

Ta hand om dig

- Var måttlig. Du kan unna dig nästan allt roligt och gott litet då och då, men ingenting i övermått.