

## Några råd och förslag till mig själv

Se saker klart, som de faktiskt är.

Tänk på hur du tänker.

Jämför gärna hur du har det med andra, men jämför då med alla som har det *sämre* än du.

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.

Gör bara en sak i taget, och var helt närvarande i det du gör.

Välj själv, men gör det på ett vänligt sätt och efter att först ha lyssnat noga på vad andra tycker.

Lev modigt. Var tydlig, visa vem du är. Säg ja eller nej utifrån vad du faktiskt tycker, men med respekt för andra.

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.

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

Ta ansvar för dig själv och hur du påverkar andra.

Hur du är gör skillnad för andra.

Du kan välja att vara som en klart lysande fyr för andra människor.

Ge för att få, var den som börjar.

Förtjäna andras uppskattning och förtroende genom ditt sätt att vara.

Tänk att det ska bli bra för alla.

Försök förstå vad andra behöver och hur du kan hjälpa dem med det.

*Michael Rangne, ca 2006*