



André Loibl's

changenow Letter

Monats Motivation Juni 2011

a Kanga Publication

Juni 2011: Lebe lieber ungewöhnlich

"Das Leben ist keine Reise zum Grab mit dem Vorsatz dort möglichst sicher und unbeschadet anzukommen. Es ist vielmehr wie eine wilde Schlittenfahrt, die man am Ende mit einer Vollbremsung beendet. Erschöpft, verbraucht, zerschrammt - und laut ausrufend: WOW! Was für eine Fahrt!!" - Kurt Martens

Huhu! :-)

Hallo und herzlich willkommen zu Deiner neuen Monats Motivation. Ich freue mich, dass Du dabei bist! :-)

Diese Monats Motivation ist inspiriert von Bronnie Ware, einer Krankenschwester, die in der Palliativmedizin arbeitet.

Wikipedia definiert die Ziele der Palliativmedizin so:

Palliativmedizin ist keine Sterbemedizin: Die palliativmedizinischen Methoden und Einstellungen sind auch in früheren Stadien der Erkrankung gefordert, zum Teil schon, sobald die Diagnose bekannt ist. Ziel ist es, dem Patienten ein beschwerdefreies (z. B. schmerzfreies) Dasein zu ermöglichen. Palliativmedizin bejaht das Leben und ist gegen eine Verkürzung, allerdings auch gegen sinnlose Therapieveruche, die den Patienten belasten und verhindern, dass der Patient die verbleibende Lebenszeit optimal nutzen kann - Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben!

Das bedeutet in der Palliativmedizin hat Bronnie mit vielen Menschen zu tun, die dem Tod sehr nah sind. Es ergeben sich dort natürlich auch ganz andere Gespräche als die über das Wetter oder den Ausgang von DSDS.

Die Menschen dort reflektieren über ihr Leben - sie fragen sich: „Was habe ich aus meinem Leben gemacht? Was war gut? Was war nicht so gut?“

Häufig kommen Ihnen dabei auch Erkenntnisse, was sie lieber anders gemacht hätten.

Grade wenn es auf den Tod zugeht, legen wir unsere Masken ab - wir können uns nichts mehr einreden - oder schönreden. Wir sehen die Dinge, wie sie sind. Wir sehen, was wir aus unserem Leben gemacht haben.

Die 3 Fragen

Wenn es soweit ist, werden wir uns 3 Fragen stellen:

Habe ich geliebt?

Habe ich gelebt?

Habe ich einen Unterschied im Leben von anderen Menschen gemacht?

Und wir werden uns ganz *ehrliche* Antworten darauf geben.

Leider warten viele Menschen wirklich bis zum Moment Ihres Todes damit, sich diese Fragen zu stellen. Viele Menschen führen ein Leben in „stiller Verzweiflung“, sind unglücklich - und unterdrücken Ihre wahren Wünsche und Gefühle.

Bis es dann zu spät ist.

Es gibt nichts Schlimmeres als das Gefühl der Reue. Dieses Gefühl des „Ach hätt ich doch bloss“...

Deswegen will ich heute mit Dir teilen, was die Menschen in Bronnies Palliativstation am Meisten bereuen:

„Ich wünschte ich hätte den Mut gehabt, mein Leben so zu leben, wie es es mir wünsche - in Übereinstimmung mit meinen eigenen Werten. Und ich hätte nicht das Leben gelebt, das andere von mir erwarten, dass ich es lebe.“

Die Wahrheit

Das ist, was die Menschen am Meisten bereuen, wenn es nichts mehr „schönzureden“ gibt.

Sehr viele dieser Menschen haben nicht ihr eigenes Leben gelebt. Sie haben *Ihr Leben* den Vorstellungen *anderer* Menschen angepasst.

In uns allen schlummert der Tiefe Wunsch, ein freies Leben zu führen - einen wirklichen *Unterschied* in der Welt zu machen. Etwas beizutragen. Anderen Menschen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern - und abends mit dem guten Gefühl ins Bett zu gehen:

„Ja, ich habe heute etwas Gutes in die Welt gebracht! :-)

Ich habe etwas getan, das mich und andere Menschen vorwärts gebracht hat! Ich habe es so getan, wie ich es wollte - und es war *gut!* Yippieh! :-))“

Der Klassiker: Die Imprint-Phase (0-7 Jahre)

Schon als Kindern werden uns die Wertvorstellungen anderer Menschen eingetrichtert - häufig die unserer Eltern, unserer Lehrer und der Menschen, mit denen wir sonst noch zu tun haben.

Dort lernen wir: Wenn wir uns so verhalten, wie die anderen es von uns erwarten, dann werden wir geliebt. Dann bekommen wir Zuwendung. Dann bekommen wir Belohnung und Aufmerksamkeit.

Doch wenn wir etwas wollen, das den Vorstellungen unserer Eltern oder anderen „Miterzieher“ widerspricht, dann werden wir ausgeschlossen. Dann wird das mit „Liebesentzug“ geahndet.

Kein Fingerzeigen! (auch Du nicht! ;-)

Wobei ich hier nicht dem Finger auf irgendwelche Eltern zeigen will. Egal, was Deine Eltern in der Vergangenheit getan haben, Du kannst Dir sicher sein, dass sie immer Ihr Bestes gegeben haben. Sie haben immer das Beste getan, was Ihnen möglich war. Zu jedem Zeitpunkt.

Sie haben einen anderen Hintergrund als Du - eine andere Geschichte. Und haben deswegen auch anders gehandelt als Du es Dir vielleicht manchmal gewünscht hättest.

Dadurch, dass wir wenig „bedingungslose“ Liebe erfahren, glauben wir, dass wir nur liebenswert sind, wenn wir uns auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Nämlich so, dass es den anderen gefällt.

So weit - so bekannt. ;-)

Doch hier liegt die Butter im Pfeffer:

Schwierig wird das Ganze erst, wenn wir als Erwachsene nicht damit anfangen, dieses Verhalten zu ändern. Ich kenne Menschen, die leben heute noch so, dass es Ihren Eltern gefallen würde - obwohl die Eltern längst tot sind. Sie leben nicht so, wie sie es wollen, sondern wie sie glauben, dass es „richtig“ ist.

Als Erwachsene haben wir die Wahl, wie wir leben wollen.

Wir können uns entscheiden, unsere alten Glaubenssysteme zu überprüfen. Sachen, die nicht mehr förderlich sind für uns, rauswerfen und durch Dinge ersetzen, die uns mehr Leichtigkeit, Liebe und Hüpfen bringen! :-)

Mir hat mal jemand gesagt:

„Wenn Du mit 37 immer noch das selbe von Dir glaubst wie mit 7, dann hast Du im Leben nicht viel dazu gelernt.“

Da ist viel Wahres dran.

Denn natürlich werden wir geprägt in unserer Kindheit - doch mittlerweile sind wir alle 3x7 Jahre alt und in der Lage, unsere *eigenen* Entscheidungen zu treffen.

Unsere *eigene Wahrheit* zu finden.

Forscherhelm aufziehen!

Dafür müssen wir uns auf die Suche machen. Auf eine Reise in uns selbst, auf der wir entdecken können, dass wir wundervolle Wesen sind - und dass wir *immer* geliebt werden. Wir können lernen, dass wir uns Liebe nicht erst „verdienen“ müssen, sondern dass sie immer für uns hier ist.

Auf dieser Reise werden wir vielleicht Teilen von uns begegnen, die wir eigentlich gar nicht so mögen - und die wir immer „weggeschoben“ haben. Doch wenn wir auch diese Teile von uns annehmen können - uns dafür lieben können, dass wir so sind, wie wir sind - dann werden wir ganz.

Dann werden wir „wahre Menschen“. Oder zumindest so etwas ähnliches... ;-)

Wir können dann leben, ohne dass wir unser Leben danach ausrichten müssen, was die Nachbarn denken. Oder was unsere Eltern jetzt wohl davon halten würden, wenn diese Entscheidung treffen.

Viele Menschen leben in einer Partnerschaft, die nur so lange funktioniert, wie man das tut, was dem anderen gefällt. Sobald man eigene Ideen hat - oder etwas anderes tun will, kommen die ersten „Sanktionen“.

Vielleicht kennst Du Menschen, denen es so geht...

„Was ich am Meisten bereue, ist, dass ich nicht den Mut hatte, ein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen zu leben. Sondern dass ich mein Leben nach dem ausgerichtet habe, was andere Menschen von mir erwartet haben.“

Das ist kein leichtes Brot - und oft im Leben ist es auch notwendig, Kompromisse einzugehen.

Doch wenn wir unser Leben *nur* von anderen Menschen bestimmen lassen, dann werden wir ein Leben in „still schreiender Verzweiflung“ führen. Dann werden wir nicht das tun, wofür wir hier sind. Wir werden dann nicht unsere Bestimmung leben.

Am Ende werden wir dann das Gefühl nicht los, etwas wesentliches verpasst zu haben.

Unser Leben.

Das ist - um es mal mit einem englischen Begriff zu umschreiben, ein echtes „Big-Ass-Problem“. ;-)

Und in Wahrheit eins der größten „Big-ass-problems“ unserer Zeit.

Was können wir tun?

Was können wir also *tun*, um unser eigenes Leben zu führen? Denn Du ahnst es schon: Es gibt immer etwas, das wir *tun* können. Es gibt immer etwas, das wir bewegen können.

In der Bewegung liegt die Kraft! ;-)

Denn schliesslich sitzen wir ja am Drücker unseres Lebens. Wir halten das Segel in der Hand und setzen das Steuer. Oder auch umgekehrt. ;-)

Was können wir machen, um unser Leben so zu führen, wie wir es wollen - und *trotzdem* ein gutes Verhältnis zu den Menschen um uns herum haben?

Damit wir später zu den Menschen gehören, die auf Ihr Leben zurückschauen, ein leises Lächeln auf dem Gesicht haben und denken

„Yeah! What a ride! :-)“ (Yeah, was für eine Fahrt!)

Es gibt 4 Schritte, die Du gehen kannst, um *Dein* Leben zu leben. Um das zu tun, was Du *wirklich* willst.

Diese 4 Schritte sind so einfach, dass jeder sie gehen kann. Egal, wo Du grade in Deinem Leben stehst. Mit diesen Schritten kannst Du Deinem eigenen, freien und hüpfigen Leben viel näher kommen.

Also lass uns direkt eintauchen in die Praxis.

Here we go:

Schritt 1: Entscheide Dich für Dich selbst.

Stell Dich selbst in das Zentrum Deines Lebens. Du bist der Mensch mit dem Du von Deinem ersten bis zu Deinem letzten Atemzug zusammen bist.

Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben.

Entscheide Dich für Dich selbst - und Sorge dafür, dass es *Dir* gut geht. Sogar sogar *zuerst* dafür, dass es Dir gut geht, bevor Du Dich um andere kümmerst. Denn dann kannst Du anderen auch viel besser helfen.

Ludwig Feuerbach hat einmal gesagt:

*"Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen.
Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich."*

Dafür musst Du Dich für Dich selbst entscheiden. Stell Dich selbst in das Zentrum Deines Lebens.

Das hat übrigens nichts mit Egoismus oder so zu tun. Im Gegenteil. Wenn Du dafür sorgst, dass es Dir gut geht - wenn Du Dich um Dich selbst kümmerst, dann machst Du auch nicht mehr andere für Dein Glück verantwortlich.

Dann weißt Du, dass es an Dir selbst ist, zu *entscheiden*, wie Du Dich fühlen willst.

Das gibt den Menschen in Deinem Umfeld ein riesiges Maß an Freiheit und es ist so ziemlich das „selbstloseste“, was Du tun kannst. ;-)

Auch wenn es im ersten Moment wie ein Widerspruch erscheint: *Wenn Du Dich um Dich selbst kümmerst, dann hilfst Du den Menschen in Deinem Umfeld damit am Meisten.*

Du wirst eine viel freiere Beziehung zu den Menschen in Deinem Umfeld haben - und Du kannst auch Deine Partnerschaft auf einen ganz neuen Level bringen.

Und außerdem...

Doch das ist auch noch nicht alles: Ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht: Wir erfüllen immer eine gewisse Vorbildfunktion für die Menschen in unserem Umfeld. Nicht nur für unsere Kinder, sondern auch für unsere Freunde und Bekannten.

Wenn unsere Freunde sich fragen: „Kann ich wirklich glücklich sein? Ist es möglich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen? Kann ich wirklich meine Berufung leben?“ - dann denken sie nicht als erstes daran, was sie einmal auf einem Seminar gehört haben - oder was sie in einer Monats Motivation gelesen haben. ;-)

Sie suchen als erstes nach Referenzen in Ihrem Umfeld. Genau so wie Du es auch tust.

Wenn Du also ein freies und selbstbestimmtes Leben führst, dann tust Du nicht nur Dir selbst etwas Gutes - sondern Du inspirierst damit auch die Menschen, die mit Dir zu tun haben.

Welches Vorbild willst Du Deinen Kindern, Deinen Freunden sein?

Gib Dein Bestes!

Stelle Dich selbst ins Zentrum Deines Lebens und Sorge als allererstes dafür, dass es Dir gut geht.

Schritt 2: Liebe Dich selbst

Das ist der nächste Schritt. Dich selbst so zu lieben, wie Du bist. Wieder zu erkennen, dass Du schon ein wundervolles Wesen bist - und dass Du nichts tun brauchst, um Dir Liebe zu „verdienen“.

Du kannst Dich immer selbst lieben - egal, wie Du Dich grade fühlst - und auch egal, wie Du Dich grade findest... ;-)

Wenn Du Dich mies fühlst, dann sage Dir „Ich liebe mich dafür, dass ich mich jetzt so fühle.“

Wenn Du Dich grade nicht leiden kannst, dann sage zu Dir „Ich liebe mich dafür, dass ich mich grade nicht leiden kann.“

Du kannst *jedes* Gefühl, das Du hast, in Liebe einhüllen.

In einen warmen und zärtlichen Mantel legen.

Die mentale Keule einfach mal weglegen und Dich selbst lieben. Es ist okay. Du bist super, genau so wie Du grade bist! Ehrlich. Du brauchst nichts zu verändern. Du bist genau so wie Du bist liebenswert, wundervoll und einzigartig.

Du bist ein wundervolles Wesen, das hier auf der Erde ist, um seine Erfahrungen zu machen. Und egal, welche Erfahrungen Du Dir bis hierhin ausgesucht hast: Es war immer das Beste, was in Deinen Möglichkeiten stand.

Auch wenn es Zeiten gab, in denen es Dir nicht so gut ging, hast Du immer Dein Bestes getan. Denn niemand macht sich ja mit Absicht unglücklich! ;-))

Du hast es in Deinem Leben bis hier hin geschafft - und eine ganze Menge Dinge, die Du tust, tust Du sehr erfolgreich.

Und auch wenn Du in manchen Bereichen noch nicht da bist, wo Du sein willst, ändert das nichts an Deinem wundervollen Wert als Mensch. Du bist ein wertvoller Mensch. Es wird Zeit, dass Du das anerkennt!

Dein Wert als Mensch hat nichts damit zu tun, was Du schon erreicht hast in Deinem Leben.

Dein Wert als Mensch ist immer 100%.

100% wundervoll. 100% liebenswert. Immer.

Und mal ehrlich: Wahrscheinlich gibt es in Deinem Umfeld Menschen, die Dir sogar sagen - oder Dir zeigen, wie wertvoll Du für sie bist. Wie glücklich sie sind, dass es Dich gibt. Nimm das endlich mal an! ;-)

Nimm das an - jetzt. Nicht morgen, nicht bald. Jetzt. Sofort. ;-))

Hör auf mit dem Eiertanz und nimm die Liebe an, die andere Dir schenken. Du hast es verdient. Es ist Dein ganz natürliches Geburtsrecht. Du brauchst nichts dafür zu tun.

Und wenn in Dir eine hartnäckige Stimme ist, die die ganze Zeit etwas anderes brüllt, dann wird es Zeit, dass Du diese Stimme einmal rauswirfst!

Es ist dann höchste Eisenbahn, dass Du Dir nützlichere und vor allem liebevollere Stimmen zulegst.

Vielleicht haben diese Stimmen einmal angefangen als die Stimme Deiner Mutter oder Deines Vaters. Doch heute bist Du es, der diese Stimmen macht. Dein Vater oder Deine Mutter sind in diesem Moment nicht bei Dir. Du machst diese Stimmen.

Hör auf damit.

Jetzt!!!

Denn ich finde, jetzt ist ein guter Zeitpunkt, Dir eine neue, wundervoll sanfte und liebevolle innere Stimme zu legen. Eine Stimme, die Dir zu jedem Zeitpunkt sagt, dass sie Dich aus vollem Herzen liebt - egal, was Du tust - oder wie Du Dich fühlst.

Love is all you need

Liebe Dich dafür, wie Du Dich fühlst. Liebe Deine Niedergeschlagenheit, Deine Verzweiflung, Deine Wut. Liebe Dich dafür, wenn Du Dich so fühlst. All das sind auch Teile von Dir. Teile, die im Moment noch aktiv sind.

Und durch das Wegschieben gehen sie leider nicht weg... Sie sind dann eher wie ein Tennisball, den man versucht, ständig unter Wasser zu drücken: Wenn man mal einen Moment nicht aufpasst, dann schießt das Teil hoch und fliegt einem um die Ohren! ;-)

Erst wenn wir diese Teile anerkennen - und Ihnen erlauben zu *sein* - dann haben wir auch die Chance, sie aufzulösen.

Du brauchst die schlechten Gefühle nicht zu suchen - doch wenn sie da sind, dann schieb sie nicht weg.

Du musst also nicht nach allem zu suchen, was Dich wütend machen könnte, doch wenn Du Dich im Moment so fühlst, dann schnapp Dir ein Kissen und brülle aus vollem Hals hinein. Schmeiss das Kissen auch durch die Gegend wenn Du magst (vorsicht mit dem guten Porzellan! ;-))).

Lass diese Emotion raus - und Du wirst erstaunt sein, wie leicht und frei Du Dich danach fühlen kannst. ;-)

Die Wut eines Zen-Meisters ist wie eine Schneeflocke auf einer heißen Herdplatte. Es zischt kurz und heftig und dann ist sie verschwunden.

Sie gärt nicht jahrelang, um dann in irgend einem Moment aus ihm rauszuplatzen.

Liebe Dich selbst - egal, wie Du Dich fühlst.

Du musst nichts beweisen, nichts tun, nichts „richtig machen“. Liebe Dich selbst so, wie Du jetzt bist - dann kannst Du Dich auf den Weg zu Deinem eigenen, freien Leben machen.

Zu einem Leben, das nicht mehr davon bestimmt wird „alles richtig“ zu machen, um geliebt zu werden.

Zu einem Leben, in dem Du frei und selbst entscheiden kannst, wie Du leben willst.

Oder um es mit den Fantas zu sagen:

Ich werde weiter gehen - und lebe liebe ungewöhnlich, mein Wort drauf.

; -)

Schritt 3: Finde Deine Berufung

Finde das, was Dir in Deinem Leben wirklich Spaß macht, was Dich erfüllt, was Dir Freude macht.

Finde heraus, was Dir ein Lächeln schenkt, wenn Du nur daran denkst, es zu tun! ; -)

Denn wenn Du ein Leben lang nur das tust, was andere von Dir erwarten, dann wirst Du nicht glücklich in Deinem Job. Vielleicht hast Du Dir Deinen Job so ausgesucht, weil es von Dir erwartet wurde. Doch wenn er Dich nicht glücklich macht, dann warte nicht zu lange damit, das zu suchen, was Du wirklich tun willst.

Das ist übrigens keine Frage von Alter - sondern von mentaler Beweglichkeit. ; -)

Seine wirkliche Berufung zu leben, erfordert oft Mut, denn wir müssen gewohntes Gebiet verlassen - doch die Erfüllung, die wir dadurch erleben ist mit keiner „Sicherheit“ der Welt aufzuwiegen.

Das kann ich Dir aus Erfahrung bestätigen. Es gibt nichts erfüllenderes als seine Bestimmung zu leben! :-)

Finde heraus, warum *Du* wirklich hier bist - was Dein wirkliches Geschenk an die Welt ist. Und dann lass uns nicht so lange warten! ; -)

Du kannst Dir dazu auch noch einmal die Monats Motivation „Berufung“ anschauen. <http://changenow.de/berufung>

Schritt 4: Friends will be friends

Friends will be friends

when you're in need of love

they give care and attention

(Queen)

Viele Menschen haben Angst davor, damit aufzuhören, es allen Recht zu machen. Was werden meine Eltern sagen? Was werden meine Freunde sagen?

Wie werden die Menschen reagieren, wenn ich nicht mehr everybodys darling bin?

Aus eigener Erfahrung kann ich Dir sagen: *Wahre Freunde stehen immer zu Dir*. Egal, für welchen Weg Du Dich entscheidest.

Denn Deine wahren Freunde wollen, dass es Dir gut geht. Es geht Ihnen nicht darum, ihr eigenes Ego zu befriedigen, sondern sie sind daran interessiert, dass Du glücklich bist - dass es Dir gut geht.

Und diese Freunde werden zu Dir stehen, egal wo Dein Weg Dich hinführt. Vielleicht sind sie manchmal nicht der selben Meinung mit Dir - doch sie werden *trotzdem* zu Dir stehen. Denn es sind Deine **Freunde**.

Und mal ganz ehrlich: Auf alle anderen kannst Du getrost verzichten. Menschen, die nur so lange Deine Freunde sind, wie Du das tust, was Ihnen gefällt, brauchst Du nicht in Deinem Leben.

Schick diese „Pseudo-Freunde“ in die Wüste! ;-)) Dein Leben danach wird viel einfacher, ehrlicher und glücklicher sein. ;-))

Deine wahren Freunde werden immer zu Dir stehen.

Genau wie die Familie in den meisten Fällen auch. Denn in Wahrheit wollen Eltern, dass es uns gut geht - dass wir unseren Weg gehen. Und meistens sind sie sogar stolz, wenn wir uns für einen eigenen Weg entscheiden. ;-))

Meistens ist es in den Familien nicht so dramatisch, wie es sich vielleicht in unserem Kopf abspielt. ;-)

Die Menschen, die Dich lieben, werden zu Dir stehen.

Und falls Dich ein paar Deiner „Freunde“ verlassen, dann kannst Du ganz beruhigt sein: Allein im deutschsprachigen Raum gibt es ungefähr 100 Millionen Menschen. Da sind mit Sicherheit ein paar tausend dabei, die genau so ticken wie Du - und die gerne mit Dir befreundet wären.

„Freunde kommen, Fremde gehen.“

Es wird immer mehr als genug Menschen geben, mit denen Du Deine Zeit verbringen kannst, die Dich unterstützen wollen - und die gerne in Deiner Nähe sind. Geh einfach offenen Herzens vor die Tür, sei neugierig, geh auf die Menschen zu - und Du wirst erstaunt sein, wen Du alles kennen lernen kannst. :-)

Auf geeeeeEEEEEEEEht's! :-)

Es gibt also keinen Grund, Dich nicht auf den Weg zu Deinem Leben zu machen. *Es gibt keine Ausreden mehr. ;-)*

Erinnere Dich: Was die Menschen in Bronnies Palliativstation am Meisten be-reuten war:

„Ich wünschte ich hätte den Mut gehabt, mein Leben so zu leben, wie es es mir wünsche - in Übereinstimmung mit meinen eigenen Werten. Und ich hätte nicht das Leben gelebt, das andere von mir erwarten, dass ich es lebe.“

Mache Dich *heute* auf den Weg zu Deinem Leben. Denn für jeden von uns ist ein eigenes, ein glückliches, hüpfiges :-)) und wunderschönes Leben hier. Wir müssen uns nur trauen, es uns zu holen.

Das kann niemand anderes für Dich tun: Du musst es selbst tun.

Und am Besten fängst Du *heute* damit an, indem Du die vier Schritte gehst:

- ✓ Triff die Entscheidung, Dich selbst in den Mittelpunkt Deines Lebens zu stellen
- ✓ Liebe Dich selbst (über jede „Vernunft“ hinaus! Yippieh! :-))
- ✓ Finde Deine Berufung
- ✓ Erkenne Deine wahren Freunde

Das hier ist Dein Leben. Jeden Tag, an dem Du aufstehst, hast Du die wundervolle Chance, glücklich zu sein. Nutze sie. Nutze Dein Leben.

Sei glücklich Du wundervolles Wesen und lebe *Dein* Leben.

„Ich werde weiter gehen - und lebe lieber ungewöhnlich. Mein Wort drauf!“

Bis zum nächsten Mal:

Liebe mit offenem Herzen

Lebe mit Begeisterung

Und mache einen Unterschied

Heute!



Dein André

P.S.: Es ist erlaubt, diese PDF weiterzuleiten - und auch einen Kommentar zu hinterlassen auf <http://changenow.de/lebe-lieber-ungewoehnlich> ;-))