

# Förståelsens frukter

Torbjörn Perttu

Du .....	5
Vilja .....	6
Olikhet .....	7
Frihet .....	8
Makt .....	9
Behov .....	10
Överlevnad .....	11
Säkerhet .....	12
Strävan .....	13
Ihärdighet .....	14
Effektivitet .....	15
Prövningar och hinder .....	16
Utveckling .....	17
Förändring .....	18
Världen .....	19
Uppmärksamhet .....	20
Förståelse .....	21
Frågor .....	22
Kunskap .....	23
Helhet .....	25
Planering .....	26
Det goda .....	27
Det onda .....	28
Styrka .....	29
Kraft.....	30
Begränsning .....	31
Harmoni .....	32

Inspiration .....	33
Mod .....	34
Framgång.....	35
Liv .....	36
Rikedom .....	37
Lån .....	38
Trygghet .....	39
Vila .....	40
Gåvor .....	41
Tacksamhet .....	42
Vänner .....	43
Samtal .....	44
Gemenskap .....	45
Samarbete .....	46
Hjälp .....	47
Ansvar .....	48
Välmående .....	49
Tur .....	50
Lycka .....	51
Glädje .....	52
Lust .....	53
Nyfikenhet .....	54
Känslor .....	55
Tro .....	56
Förtroende .....	57
Lek .....	58
Skapande .....	59

Musik .....	60
Dans .....	61
Rörelse .....	62
Läsning.....	63
Natur .....	64
Ätande .....	65
Skönhet .....	66
Acceptans.....	67
Meningsfullhet .....	69
Goda gärningar .....	70
Kärlek .....	71
Död .....	72
Tomhet .....	73

## Du

Du finns. Mitt i allt detta finns du. I den här världen finns du och det skapar din vilja.

Ditt liv är ett resultat av din vilja. Du förändrar ditt liv. Du bestämmer över ditt liv. Du kontrollerar ditt liv och dina handlingar. Du har makten över ditt liv och det ger dig makt över världen.

Du förändrar världen. Förändra världen. Förändra dig själv och du förändrar världen.

Läs.

Manifestera dig själv i världen. Världen manifesteras i ditt liv. Tillsammans, du och världen, formar ni varandra. Du formar världen. Världen formar dig.

Du har de nödvändiga medlen för att leva. Du skaffar dig de nödvändiga medlen för att leva. Lev. Se till så att du lever.

Lev det goda livet. Sträva efter det goda livet. Sträva efter det goda. Det goda ger dig resurserna du behöver för att leva det goda livet. Din vilja leder dig till det goda livet. Ditt liv är ett resultat av din vilja.

Världen blir vad du vill att den ska vara. Världen är god och blir godare när du ser världen för vad den är. Det goda i världen är du.

Bestäm dig och det du bestämmer dig för inträffar. Bestäm dig för det goda och det goda inträffar.

Dina ord, dina meningar och ditt liv manifesterar det goda. De är ett resultat av din vilja.

Du är ett resultat av din vilja.

## Vilja

Din vilja lyser som en skinande pärla inom dig. Din vilja följer dig vart du än går, vilken väg du än väljer. Din vilja följer dig överallt.

Allt du gör, kommer från din vilja.

Lyssna till den. Lyssna till det du vill. Lyssna till rösten inom dig.

Viljan är livet och livet är din vilja. Viljan är din inre glödande pulsåder som förser dig med kraft. Viljan är dina önskningar. Viljan är allt du gör. Viljan är din gudomlighet.

Din vilja gör dig stark. Var beredd på det. Var beredd på din inneboende styrka som kommer från viljan. Styrkan som ger dig makt. Genom din vilja bestämmer du över världen. Genom din vilja förändrar du världen. Din vilja är drivkraften till all förändring i ditt liv.

Gör det du vill, så blir det gjort.

## Olikhet

Välkomna olikheten. Sträva efter olikheten. Olikheten ger dig din styrka. Olikheten ger dig din kraft. Olikheten ger dig möjligheten att lyckas och att bli framgångsrik. Sträva efter den. Sträva efter din olikhet.

Den finns där hela tiden. Se på dig själv. Jämför dig med andra. Ni är olika. Du är unik. Ta fasta på det. Ta fasta på din olikhet och använd den väl.

Din olikhet är en styrka. Utveckla din olikhet och den kommer att göra dig starkare. Var olik alla andra och du kommer att bli oersättlig. Dina unika egenskaper leder dig till din framgång. Utforska dem.

Inse att du kan göra någonting speciellt. Inse att det finns en speciell plats för dig. Inse att din möjlighet att ta dig dit, är beroende av din olikhet. Ta chansen. Utnyttja din potential. Din olikhet är din styrka.

Sök i ditt hjärta. När du träffar rätt kommer ditt hjärta att brista ut och avslöja för dig, om du nu inte förstod det tidigare, vad du har som är unikt för dig. Vad du har som gör dig framgångsrik. Vad du kan bidra med till världen. Lyssna på ditt hjärta. Lyssna på din olikhet.

På samma sätt som din olikhet gör dig stark, gör andras olikheter dem starka. Därför ska du värdera andras olikheter högt. Samarbeta med de mest unika individerna. De är de starkaste och med deras hjälp får du en lysande framtid. Att motarbeta olikheten är en säker väg till misslyckande. I olikheten finns det goda. I olikheten finns framtiden.

I olikheten finns friheten. Lyssna till den. Lyssna till friheten. Lyssna till dig själv. Lyssna till olikheten. Möt olikheten i dig själv och möt din frihet och din framtid.

## Frihet

Du är fri att välja vad du vill. Det är livets gåva till dig. Ta emot livets gåva och välj det liv du vill leva. Ta emot friheten och förvalta den väl. Använd din frihet på bästa sätt. Använd din frihet till att göra det du vill.

Den finns överallt. Djupast ner i oceanen. Högst upp i luften. Längst in i skogen. Mitt bland människorna och i de stora städerna. Friheten finns överallt, bara du väljer den.

Ta din frihet. Gör det nu. Ta din frihet och välj vad du ska göra. Nu.

Du har friheten att välja. Du har friheten att vilja. Det är bara genom att göra det du vill, som du kan hedra och hylla världen och återgälda den finaste gåvan världen har gett dig.

Välj. Välj det du vill göra. Använd dina handlingar för att hylla livet och den frihet livet har gett dig.

Ta steget. Det finns ingen anledning att tveka. Gör det. Använd din frihet, oavsett om andra omkring dig använder sin. Utnyttja din frihet. Lämna inte över den i andras händer. Låt inte andra välja åt dig. Låt inte andra fångsla dig.

Välj friheten. Välj den nu. Det är upp till dig om du vill använda dig av din frihet. Det är upp till dig om du vill använda din frihet som livet har gett dig. Det är upp till dig att välja friheten. Gör det. För din frihet är din makt.



## Makt

För att leva, för att välja, för att nå framgång behöver du makt. Makt över dig själv och makt över andra.

Du har friheten att ta makten över ditt liv. Du är bara ett beslut från den makten. Att ta makten över sitt liv är det enklaste i världen. Du har det valet. Ta makten.

Makten över dig själv är det första. Makten över världen är det andra. Det är du som kan påverka världen på ditt sätt. Det är du som kan förändra världen till att bli det du vill att den ska vara. Börja med att ta makten över dig själv. Sedan tar du makten över världen.

Makt är att kunna välja det goda. Du har makt att välja det goda. Du har makt att välja det onda. Du har makt att se skillnad mellan det goda och det onda och att välja mellan dem. Välj det goda. Gör det med glädje, beslutsamhet och ihärdighet och du får din belöning.

Ta makten och ställ dig i det godas tjänst. Inse att du har ett val att stärka det goda i världen. Ta makten över dig själv och möjligheterna kommer till dig. Det goda får sin kraft från makten. Det onda frodas i maktlöshet.

Andra försöker ta makten över dig och ditt liv. Andra försöker intala dig att du inte har ett val. Andra försöker intala dig att dina behov av dem är större än deras behov av dig. Man vill intala dig dessa lögn-er, men i verkligheten gäller det motsatta.

Låt inte andra människors illvilja begränsa din makt. Låt dem inte göra dig maktlös. Låt dem inte skada din vilja. Låt dem skada sig själva.

Du behöver makten över ditt liv. Ta makten över dina behov. Var inte beroende av andra, gör andra beroende av dig.

## Behov

Se över dina behov. Se över dem med beslutsamhet. Värdera dem noggrant. Eliminera dem med beslutsamhet.

Dina behov gör dig svag. Dina falska behov gör dig svag. Det du behöver gör dig bunden. Du är aldrig fri från det du behöver.

Frigör dig från dina behov. Frigör dig från allt du inte behöver. Frigör dig från allt du kan. Upptäck kraften i friheten. Ta din makt.

Låt dig inte luras av lögnerna. Låt dig inte förtrollas av dem. Se världen för vad den är. Se dig själv för den du är. Se dina behov klart, och förkasta lögnarnas lögner. Låt dem inte snärja dig vid deras falska behov.

Dina behov gör dig svag. Andras behov av dig gör dig stark. Gör dig behövd av andra, men undvik att behöva dem själv. Var behövd och minska dina egna behov. Det är en säker väg till framgång.

Du behöver leva, så tillfredsställ livet. Du behöver världen, så tillfredsställ den. Du behöver andra, så tillfredsställ dem. Du behöver mat, så fyll ditt skafferi. Men det du inte behöver, låt det vara. Lämna det ifred.

Ge åt andra vad de behöver. Bli den som tillfredsställer deras behov. Hjälp dina vänner och dina vänner hjälper dig. Ge dock ej åt gammarna som aldrig ger något tillbaka. Låt dem tillfredsställa sina behov själva.

Men tillfredsställ alltid livets behov. Se till att du överlever.

## Överlevnad

Överlev. Se till att du överlever nu och i framtiden. Du klarar det. Det är ingen tvekan om att du klarar det. Du övervinner dina svårigheter. Du arbetar dig genom dina motgångar. Du rider ut dina stormar.

Det är i kampen för överlevnad som du hittar den ursprungliga kraften. Kraften som driver allting annat. Kraften som skapar lyckan, sorgen och glädjen. Känn den kraften inom dig, kraften som får dig att överleva, och lyssna till den. Använd den. Låt den hjälpa dig på din väg. Låt den hjälpa dig att välja det goda framför det onda. Låt den hjälpa dig till framgång. Då kommer lyckan. Först kommer kraften och sedan lyckan. Sträva inte efter lyckan. Sträva efter kraften som leder till framgång.

Låt dig inte slås ner. Låt dig inte bedrövas. Använd din kraft för att överleva, för att utvecklas och för att bli framgångsrik. Sök det goda. Följ den goda vägen. Den träder fram inför dina ögon och visar dig vart du ska gå.

Låt aldrig hopplösheten drabba dig. Allt har en lösning. Sök efter lösningen. Sök efter lösningen omkring dig och inom dig tills du hittar den. Där du minst anar det finns lösningen dold. När det är som allra mörkast, finns lösningen där. Sök bortom felaktiga föreställningar och lögner. Du finner lösningen.

Sök aldrig upp faran. Men tvingas du att möta den, möt den med mod och tillförsikt om att din dag är kommen, om att det är nu segers vindar blåser och du går lyckosam ur striden. Möt livet med mod och tillförsikt, då kommer livet att möta dig.

Säkra positionerna. Se över marginalerna. Förvänta dig det oväntade, för det inträffar alltid. Förstärk, spara och var beredd. När den oförsiktige vacklar, faller hela hans värld. Se till att din förblir. Stärk den mer till nästa gång.

Vila. Återhämta dig. Stå rustad inför de svåra tiderna. Var stark inför dem.

Överlev.

## Säkerhet

Var säker. Det är genom säkerheten framgången nås. Inte genom dumdriftigheten. Inte genom våghalsigheten. Inte genom riskfylldheten. Inte genom det ogenomtänkta. Den som har försäkrat sig om vinsten, är den som står segrande till sist. Se till att det är du. Se till att du är säker.

Bygg din säkerhet varje dag. Ta den säkraste vägen till framgången. Gör det igen och igen. Ta inga onödiga risker, överlåt det åt förlorarna.

Låt det oförutsedda ske. Låt det komma till dig och låt det bli till din fördel. Låt marginalerna vara till din fördel, när andra förgås.

Använd dig av fördelen av att vara på rätt sida, på den säkra sidan, på framgångens sida. Använd dina vinster för att stärka ditt liv.

Låt inte marginalerna lura dig. Går allting bra, räkna inte med det nästa gång. Räkna med att det går sämre. Räkna med att du behöver förstärka din säkerhet.

Men låt dig aldrig betungas av för stora marginaler. Låt dem inte växa till oändlighet. Det alltför stora luftskeppet lyfter ej. Den alltför stora båten sjunker. Låt aldrig säkerheten bli din börda.

Var rationell. Låt inte rädsla och skräck definiera din säkerhet. Låt dem inte förmå dig till misstag och fel. Bygg din säkerhet på förstånd, för rädslan lurar och bedrar. Låt dig inte luras när du är trött. Låt dig inte luras när du är utsatt. Låt dig inte luras trygg, utvilad och mätt.

Låt säkerheten leda dig till framgång.

## Strävan

Din strävan driver dig framåt. Känn din strävan. Omfamna den. Gå in i din strävan. Släpp lös din strävan. Låt den föra dig dit du är ämnad att gå.

Så länge du strävar lever du.

Din strävan driver världen framåt. Allt blir bättre varje dag, för dig och för andra.

Välj din strävan. Välj dess riktning. Bestäm dig vart du vill färdas och låt din strävan föra dig dit. Låt din strävan följa din vilja, till den plats dit du vill gå.

Sträva ihärdigt, men glöm inte vilan. Har du allt du behöver, vila. Sök lugn och ro. Lägg dig ner. Gör ingenting. Fundera över framtiden. Planera den. Samla din kraft.

Ha överseende med dem som inte strävar. Upprör dig inte över deras sätt. Låt dem vara i sin lathet. Låt dem följa sina vanor och frestelser. Du kommer att passera dem och försvinna bort från dem, medan de står kvar och undrar över vad det var som hände.

Din strävan gör dig framgångsrik. Sträva mot framgången och din strävan för dig dit.

## Ihärdighet

Ihärdighet är nyckeln till framgång. Var ihärdig och du kommer att lyckas.

Gör dina uppgifter överkomliga. Dela upp dem i mindre bitar. Ta ihärdigt itu med var och en av dem. För varje färdig bit kommer du närmare din framgång.

Upptäck glädjen i ihärdigheten. Upptäck friden som följer ditt värv. Upptäck lyckan som bor där. Upptäck erkännandet av ditt arbete. De som inte erkänner ditt arbete, lämna dem åt sitt öde i ensamhet.

Endast den fåfänge hoppas på den snabba vinsten. Endast den fåfänge slutar när den inte är omedelbar. Tro inte på den snabba vinsten. Den kommer ibland och ta då emot den med glädje. Alla de andra gångerna, kämpa ihärdigt mot framgång. Ihärdigheten leder dig dit.

Undvik dem som hånar dig. De känner sig hotade av din ihärdighet. De känner sig hotade av din målmedvetenhet. De behöver försvara sig själva och sin lathet. Arbeta ihärdigt och upptäck att snart är de långt bakom dig på vägen.

Undvik dem som frestar dig. Undvik dem som inte vill kämpa själva och bara vill spegla sig i glansen av din lycka. De tror att lyckan finns i förlustelsen, på deras väg till sitt fördärv. Undvik dem. Sträva ihärdigt tillsammans med andra. Finn glädjen i samarbetet med dem. Undvik lathetens missunnsamhet. Sök arbetets glädje i stället.

Låt ihärdigheten lära dig. Låt ihärdigheten forma din kropp och din själ. Bli ansvarsfull. Gör rätt för dig. Var noggrann. Var uthållig. Se verkligheten som den är.

Njut av ihärdigheten, så njuter du snart av din framgång.

## Effektivitet

Var effektiv. Välj effektiviteten framför ineffektiviteten. Välj den effektiva vägen. Följ den.

Effektiviteten är din väg till framgång. Effektiviteten leder dig till ditt liv. Den leder dig till avslappning och vila, till den goda hälsan. Låt effektiviteten hjälpa dig att varva ner, för att bli effektivare i framtiden.

Pröva dig fram. Ta några steg och värdera deras effektivitet. Följ den effektiva vägen och undvik de andra. De är endast slöseri med din tid.

Är du ineffektiv, byt riktning, byt sätt, byt miljö eller byt arbetskamrater. Välj det nya, det bättre och det effektiva, framför det gamla, det sämre och det ineffektiva.

Var effektiv och du blir en förebild för andra. De upptäcker dina resultat. De upptäcker din framgång. Önskar de lära sig, visa dem då hur de kan nå sin effektivitet. Följer dina vänner den effektiva vägen, kommer du alltid att lyckas.

Gläd dig i din effektivitet, och du får glädja dig åt din framgång.

## Prövningar och hinder

Gläds åt dina prövningar och hinder. De finns där för att stärka dig. Genom dem växer du och utvecklas. Välkomna dem i ditt liv och se på dem med tillförsikt.

Lyft dig över dina hinder för att nå upp till skyarna. Låt dina hinder stå vakt på din väg som monument över din framgång. Se på dina hinder med glädje. Vila i deras skugga och passera dem sedan lätt.

För varje hinder du passerar, förbättrar du ditt liv. För varje hinder du klarar blir du bättre och bättre på vägen. Till slut är du bäst. Varje överkommet hinder för dig närmare perfektion.

Låt andra ge upp vid sina hinder. Låt andra bli uppgivna när du kämpar på. Låt andra ge upp så att du blir den främste.

Välkomna dina hinder. De utvecklar dig till din framgång.



## Utveckling

Låt din naturliga utveckling ske. Låt dig utvecklas av din strävan. Låt dig utvecklas av din ihärdighet. Låt dig utvecklas av din effektivitet. Utveckla dig mer än så.

Utveckla dig själv och du utvecklar världen. Utveckla världen och du utvecklar dig själv. Dansa så i ett evigt kretslopp. Utvecklingen gör er båda gott.

Utvecklingen ger det goda. Stagnationen leder till ondska. Utvecklas mot det goda, och det goda utvecklar dig.

Upprepa dig. I upprepningarnas otalighet finns det nya dolt. Gång efter gång efter gång efter gång, uppstår det nya ur det gamla. Undersök ditt inre gång efter gång efter gång efter gång. Upptäck hur upprepning lär dig det nya.

Undersök ständigt nya vägar. Följ dem en bit och du kommer att se varthän de bär dig i världen. Överge de ofarbara, osäkra och långsamma vägarna. Följ inte dem som leder dit du inte ska. Men var beredd på nya platser och paradiser som rymmer det underbara. Använd de vägar som leder till framgång.

Utgå från det kända. Utgå från det säkra. Expandera från en säker grund. När det nya blir det kända, när det nya blir det säkra, utgå från din nya grund. Sök dig ut i etapper. Använd dig av din säkerhet. Långsamhet är det bästa sättet att färdas snabbt.

Utveckla dig själv så att du kan omfamna förändring utan fruktan. Utveckla världen och led dess förändring. Då skapar du din framgång.

## Förändring

Omfamna förändringen. Möt den i ditt liv. Ta emot förändringen tacksamt. Följ den på dess väg.

Allt förändras.

Den fåfänge håller fast vid det gamla och kurar rädd för dess kraft. Lås dig inte vid det gamla. Följ förändringen på dess väg. Kämpa inte för det som en gång har varit, följ det nya i stället.

Acceptera förändringen och dess eviga kraft. Den följer dig alltid på vägen. Allt förändras. Du förändras. Oundvikligen. Kämpa inte mot det som oundvikligen kommer. Ta fasta på förändringen och följ den på dess väg. Anpassa dig till det nya.

Förbered dig på förändringen. Förbered dig på dess ödesbestämhet. Ibland går förändringen långsamt. Ibland går den snabbt. Men var beredd, den kommer alltid.

Undvik de fåfänga som skyr all förändring. Undvik de som står kvar utan hopp. Undvik de som är säkra på saken. Fäst inte din kedja i deras. Låt dem svepas bort av förändringens vindar. Segla själv på förändringens hav.

Allt förändras. Låt det förändras för dig. Använd dig av förändringens riktning och följ dess väg till det goda.

## Världen

Du finns i världen och världen finns i dig. Gläds över världen och välkomna den. Välkomna världen som finns inom dig. Gläds över dig i världen.

Se världen för vad den är, lura aldrig dig själv något annat. Se världens godhet och se dess ondska. Välj det goda och rata det onda, så fastslår du vägen till framgång.

Möt världen. Omfamna världen och forma dig efter den. Forma världen efter dig. Den dåraktige står ståndaktigt mot världens mäktiga krafter. Var vis och följ världen på väg mot din framgång.

Var vän med världen och var din egen vän. Gör det goda för världen och världen gör det goda för dig. Världen ser det goda du gör, och återgäldar snabbt ditt goda.

Lyd världen och du befäller den. Befall världen och du lyder. För evigt är ni länkade samman. Du behöver världen. Världen behöver dig. Befall och lyd. Lyd och befall. Gör det goda för världen. Världen gör det goda för dig.

Känn världen inom dig. Du finns i världen och världen finns i dig. Tillsammans är ni ett.

## Uppmärksamhet

Var uppmärksam. Lyssna. Iaktta din omvärld. Uppfatta skillnaderna, för det är i skillnaderna kunskapen ligger. Uppfatta upprepningarna, för det är i upprepningarna kunskapen ligger.

Lyssna till tappen som brister. Se den första sprickan. Känn doften av förändring. Uppmärksamma skillnaderna, gör någonting åt dem. De små felaktigheterna leder till de stora sanningarna. De små felaktigheterna avslöjar de värsta lögnerna. När ordet inte överensstämmer med blicken. När handlingen inte överensstämmer med målet. När människan inte överensstämmer med verkligheten. Var beredd på dem. Var beredd på felaktigheternas följder.

Uppmärksamma dina medmänniskor. Ge akt på hur de mår, vad de vill, vad de säger och vad de inte säger. Förstå dem. När du inte förstår, fråga. Uppmärksamma kontakten mellan er. Förstärk den. Då uppmärksammar även de kontakten. Ni förstärker er gemenskap.

Uppmärksamma din omgivning. Låt felaktigheterna väcka ditt sinne. Låt tanken väckas när förändringar sker. Undersök det felaktiga. Utforska det annorlunda. Ge akt på förändringar i omgivningen.

Uppmärksamma dig själv. När dina egna tankar och dina egna handlingar inte överensstämmer med verkligheten, skärskåda dem. Skärskåda verkligheten. Skärskåda dig själv. Upptäck felaktigheten, rätta till den.

Var uppmärksam på din framgång, så kommer den snart. Var uppmärksam och du kommer att förstå.

## Förståelse

Förstå din omvärld. Förstå dig själv. Förstå de tankar du tänker. Dina tankar formar världen. Dina tankar formar dig.

Förståelsen är nödvändig för helheten. Förståelsen är nödvändig för meningsfullheten. Förståelsen är nödvändig för livet.

Förståelsen hjälper dig till framgång. Förståelsen visar nya vägar. Förståelsen visar världen och det goda. Att sant se världen kräver din förståelse. Världens goda kräver din förståelse.

Förståelsen är grunden till din trygghet. Förståelsen jagar rädslan på flykt och manar mod i ditt sinne. Förståelsen ger dig förmågan att se, att handla där handlingen krävs. Förståelsen varnar när faran är nära, och klargör när allting är lugnt.

För varje liten del som läggs till din förståelse, dess enklare förstår du det du förut ej förstod. Bygg din förståelse. Låt din förståelse bli större varje dag. Väv samman din förståelse med världen omkring dig. Låt dem tillsammans bli till en helhet.

Allt eftersom förståelsen blir större, blir den kvickare. De mönster du har upptäckt går igen i andra sammanhang. Den ökade förståelsen ger stadga åt det nya. Du tränar upp förmågan att förstå på nya sätt. Till sist blir din förståelse en inneboende instinkt.

Förstå andra människor. Förståelsen skapar gemenskap. Den hjälper dig tolka andras ord. Den skänker dig trygghet med andra. Du förstår hur de tänker och handlar. Förstår du andra kan du hjälpa dem på det sätt de behöver hjälpas.

Sprid förståelse till andra. Där den får grund, försvinner rädslan. Ser andra helhet, gör de gott. Förklaringar ger människorna möjlighet att utvecklas. När människor förstår, har de närmare till framgång.

Låt förståelsen forma din värld. Låt förståelsen forma det goda.

## Frågor

Fråga. Ställ frågor. Bygg din kunskap. Förstå din omvärld. Genom frågorna ska du nå framgång.

Frågorna är vägen till kunskapen. Ställ frågor för att förstå det du behöver förstå. Står du tyst, blir du lämnad bakom.

Fråga om det nya. Koppla samman det nya med det gamla. Stärk de band som redan finns och bygg din tankevärld. Den hjälper dig att utfärda din vilja.

När du inte förstår, fråga. Bana väg för förståelsen. Tveka inte. Desto tidigare du förstår, desto snabbare kan du utnyttja förståelsen till din fördel.

Låt frågorna undersöka det som inte stämmer. Fråga och fråga och fråga igen. Det sanna står starkt, medan falskheten faller samman.

Frågor är de skarpaste vapnena mot lögner. Fråga för att avslöja lögnaren. Där de små felaktigheterna finns, fråga. Be lögnaren förklara, han snärjer in sig själv i sina lögner. Inkonsekvenserna växer medan sanningen står stark.

Den oställda frågan stjälper projektet. Det förbisedda kullkastar planerna. Det som aldrig har testats håller inte måttet. Ställ frågor för att säkerställa säkerheten. Ställ frågor för att nå din framgång.

Fråga andra för att göra dem till vänner. Fråga dina vänner för att göra dem väl till mods. Frågorna bygger förståelsens broar mellan människorna. Om dina frågor leder till avståndstagande och distans, undvik den människan. Den som undviker frågor, har offrat sanningen och förståelsen på ensamhetens altare. Den människan kan du aldrig vara nära.

Fråga för att finna vägen till sanningen. Barrikeras den vägen, gå därifrån. Finn en annan som leder till din framgång.

## Kunskap

Sök kunskap. Kunskapen är vägen till det goda. Kunskapen är vägen till framgången. Det är med kunskapens hjälp du får makt över världen. Erhåll kunskapen, så kommer makten till dig.

Saknar du kunskap, saknar du makt. Okunskapen fångar dig. Okunskapen ökar dina behov.

Sträva ständigt efter ny kunskap. Världen förändras oupphörligt och kunskapen förändras med den. Följ med i förändringen, skapa dig ihärdigt ny kunskap.

Försäkra dig om att din kunskap är sann och att du har nytta av din kunskap. Kunskap är värdelös om den inte stämmer. Men lika värdelös är kunskapen om du inte har någon nytta av den. Försäkra dig om att den kunskap du söker, är kunskap som ger dig fördel och nytta.

Använd din kunskap. Kunskap som samlas oanvänd, förlorar sitt värde. Världen förändras och kunskapen med den. Använd din kunskap och förnya den med förändringens vindar.

Du kan inte lära dig allting. Du kan inte veta allt. Välj det du vill lära dig. Välj den kunskap du har mest nytta av och lär dig den. Låt bli all annan. Fokusera på ditt område. Behöver du hjälp av någon annan med någonting annat, fråga. Använd din utvalda kunskap och var bäst på det du är bäst.

Värdera ständigt din kunskap. Pröva om den stämmer. Undersök felaktigheter och se om det finns fog att omvärdera din kunskap. Låt dig inte lura dig själv och den du kan vara. Låt dig inte lura dig själv från att söka vidare efter sanningen.

Med sann, ny, användbar, fokuserad och prövad kunskap når du framgången. Använd din kunskap till framgången. Det är din rätt som människa. Det är din skyldighet som människa. Använd din kunskap till din framgång, så når du din framgång snart.

Andra kommer att rata din kunskap, låt dig inte bekommas av dem. Andra kommer att rata din kunskap, speciellt om den är ny. Andra kommer att rata din kunskap, låt dem rata den. Om det finns

skäl att betvivla din kunskap, ska du givetvis pröva den. Sök efter felaktigheter. Det är grunden till framgångsrik kunskap. Men om andra har fel, låt dem ha det. Om andra vägrar acceptera din kunskap, låt dem fortsätta sina liv i okunnighet. Pådyvla dem inte kunskap. Är din kunskap bättre, märks det på dina resultat. Då kommer de att se. Då kommer de att märka. Då kommer de att förstå. Gå aldrig in i den fruktlösa kampen att försöka visa den blinde, att övertala den oförståndige. Det är ingenting du tjänar på. Det är möda för intet. Låt din kunskap föra dig till framgång och låt framgången övertyga, så förstår tvivlarna till slut.



## Helhet

Du är en del av helheten. Ta till dig helheten. Se den. Kan du inte se din helhet, sök. Sök efter helheten. Omedelbart. Sträva mot att bli en del av helheten.

Du är del av flera helheter. Acceptera dem. Kan du inte acceptera, förkasta dem och sök nya. Men stå aldrig ensam. Stå aldrig utan övergripande skydd. Den ensamma är inte stark, den ensamma är utsatt.

Främja de helheter du är en del av. Sträva efter deras bästa. Gör dig oumbärlig och helheterna gör allt för att få försvara dig. Utvecklar du helheterna, utvecklar de dig.

Delen är mindre värd än helheten. Det är i helheten meningsfullheten bor. Delens värde finns i helheten. Borttagen från sitt sammanhang blir den ensam och övergiven. Låt dig aldrig bli ensam och övergiven. Se till att du är en del av ditt sammanhang.

Förstå helheten. Det är genom att förstå det hela du förstår dess delar. Det är genom att förstå det hela, du vet hur delarnas ska användas.

Delarna formar helheten. Förstå var del för sig. Förstå helheten, och för att förstå helheten behöver du veta vad delarna gör. Sätt dig in i delarna och förstå dem. Förstå delarna och förstå helheten.

Orsak och verkan är kittet som håller samman helheten med dess delar. Orsak och verkan skapar helheten. För att nå förståelse, se på orsaken, se på verkan. Iaktta deras sammanhängande spel.

Helheten ger dig dina möjligheter. Var och en av de skilda delarna är ingen möjlighet i sig. Det är helheten med dess orsaker och verkan som skapar dina möjligheter. Ta dina möjligheter. Ta dem från helheten.

Skapa framgång för helheten, så skapar helheten framgång för dig.

## Planering

Planera. För att nå din framgång, planera den. För att lyckas, planera hur du ska göra det. För att bli bäst, planera hur du ska göra det.

Den framgångsrike lägger upp planer för sin framgång. Han påverkar världen. Den fåfänge gör inga planer och driver från handling till handling. Världen påverkar honom. Var framgångsrik och planera ditt liv.

Använd din framgång till att skapa nya planer. Utgå från framgången, planera på nytt. Låt nya planer ge förnyad framgång. Använd din framgång, planera på nytt.

Planer gör dig förberedd. Det oförutsedda inträffar alltid, men planerna skapar beredskap. Har du planerat är du beredd. Utan planer saknas beredskapen. Planen gör att du klarar krisen.

Planera och du vet när stunden kräver handling. Planera och du vet när du kan slappna av. Planera och befria dig från din oro. Planera och vila ostörd.

Planera enkelt. Enkelt att förstå. Enkelt att minnas. Enkelt att utföra. Enkelt för dig och enkelt för andra. Gör gärningarna säkra. Gör dig själv säker, mitt i kaos. Låt dina planers enkelhet göra dig avslappnad och fokusera på din framgång, så kommer den planenligt.

Planera med andra. Planeringen är grunden för gemenskap och samarbete. Undvik dem som inte planerar, för med dem blir aldrig samarbetet djupt. De utan planer är alltid de osäkra korten, dem du inte kan lita på, dem du måste rädda. Undvik dem som inte planerar, så når du framgång och välbefinnande och slipper oro dig.

Du kommer att nå framgången om du har lagt upp de rätta planerna för att nå dit.

## Det goda

Sträva efter det goda, så fyller det goda ditt liv. Det goda hjälper dig till framgång, utveckling och överflöd. Utför det goda, så återvänder det goda till dig.

Sök det goda, det finns överallt. Upptäck hur godhetens överflöd väller över i världen. Sök det goda inom dig och lyssna till ditt hjärtas röst. Ditt hjärta visar dig godheten.

Världen är byggd på godhetens princip. Överallt i världen flödar den. Överallt i världen frodas den. Överallt i världen gör godheten världen bättre.

Utför det goda och du blir oundgänglig för världen. Världen hjälper dig. Världen hjälper de goda. Världen behöver det goda.

Det godas möjligheter är oändliga. Det goda skapar möjligheter till nytt. Ständigt skapar godheten nytt. Dina möjligheter till gott är oändliga. Gör gott och det goda stärker dig. Gör det goda starkare och godheten växer.

Var bland goda människor. De goda människorna hjälper dig att utföra goda gärningar. Upptäck det goda i varje människa. Hjälp det goda att växa i varje människa, så ska det goda hjälpa dig att växa. Belöna det goda i varje människa, så ska det goda i människan belöna dig.

Upptäck det goda. Hjälp det goda. Godheten kommer att hjälpa dig.

## Det onda

Undvik det onda. Ignorera det. Låt det inte förstöra ditt liv.

Förvänta dig det goda, men glöm aldrig bort det ondas existens. Förvänta dig att det goda kommer till dig. Var dock beredd när det onda kommer i dess ställe. Världen är byggd på det godas princip, men det goda skapar det onda.

Samarbeta aldrig med ondskan. Det onda kan inte härska ensamt. Det onda sprider förödelse och förstörelse. Ondskan självdör, om du vägrar att samarbeta med den. Världen stänger ute det onda, som förgås i sin egen ensamhet. Stäng ute det onda. Låt det förgås av sig självt.

Avvisa det onda. Avlägsna det onda. Fly från det onda, om det är nödvändigt. Bekämpar du det onda, drabbas du själv av ondskan. Ondskans lott är att kämpa. Låt ondskan kämpa i sin ensamhet. Låt ondskan kämpa för sig själv. Med ingen annan att kämpa mot, förstör ondskan sig själv.

Undvik onda människor. Var inte i närheten av dem. Låt dem inte påverka dig. Låt dem inte utnyttja dig. Låt dem inte förgöra din tillvaro.

Ondska finns inom varje människa. I varje människa finns ondskans frö. Ger man den näring växer ondskan. Utan näring förtvinar den till intet. Ignorera därför ondskan inom andra och dig själv. Hjälpt det goda att växa så kommer det onda att självdö och bli till intet.

## Styrka

Du är stark. Använd din styrka. Utnyttja din styrka. Utnyttja dina styrkor. Välj dina styrkor. Träna upp dem. Använd dig av dem.

Visa omvärlden din styrka. Ge prov på din styrka. Många gånger slipper du att gå upp till kamp. Har du övertygat världen om din styrka, viker sig världen för den, anpassar sig världen efter den. Världen hjälper den starke.

Din styrka, dina styrkor, gör att du klarar allt du föresätter dig. Du klarar allt du bestämmer dig för och allt du fokuserar dig på. Använd dina styrkor på rätt sätt och du klarar varje hinder.

Du är stark. Använd din styrka.

## Kraft

Världen är fylld av kraft. Omkring dig strömmar kraft. Inom dig strömmar kraft. Ditt liv fyller dig med kraft. Kraft att kämpa. Kraft att kämpa för det goda.

Sök kraften. Sök kraften omkring dig, inom dig, genom dig. Överallt strömmar kraften.

Den väntar på att bli frigjord. Omkring dig väntar kraften på att bli frigjord. Ta kraften omkring dig. Ta kraften inom dig. Ta kraften genom dig och använd den.

Använd kraften. Låt aldrig kraften förtvina. Du har fått kraften för att använda den. Använd kraften. Känn hur krafterna återvänder. Känn hur du fylls med kraft igen.

Försäkra dig om din kraft. Vila dig. Samla kraften. Kom dock ihåg att alltid använda kraften när den behövs, för den oanvända kraften är en skymf mot livet.

Känn kraften följa din andning. Känn hur den fyller dig till brädden när du andas in. Känn den genomsyra dig när du andas ut. Din andning är din kraft. I varje andetag.

Dina vänner ger dig kraft. Ta emot dina vänners kraft med tacksamhet. Ge kraft till dina vänner. Hjälプ dem att växa sig starka. Inspirera dina vänner med din kraft. Låt din kraft ge dem mod och förtröstan. Låt din kraft väcka deras egen kraft inom dem. Visa dem deras egen inneboende kraft, så får du se den flöda.

Välj dina strider. Använd din kraft i motgången. Använd din kraft i medgången. Rikta din kraft dit det är värt att rikta den. Använd din kraft när det är värt att använda den. Välj dina tillfällen omsorgsfullt. Använd din kraft till fullo, när det är nödvändigt.

Din kraft är omöjlig att kuva. Man kommer att försöka, men utan att lyckas. Din kraft ger dig frihet. Din kraft ger dig styrka. Din kraft är din vilja till livet och framgången. Din kraft är omöjlig att kuva.

Känn kraften inom dig. Låt andra känna din kraft. Låt kraften fylla ditt liv.

## Begränsning

Begränsa dig. Ta inte på dig allt. Försök inte klara av allting. Sträva inte efter allt. Begränsa dig.

Ingen lyckas med allt. Alla lyckas med något. Se till att lyckas med det du gör. Gör det du lyckas med. Begränsa dig.

Var och en når framgång med sitt. Tillsammans når vi framgång i mycket. Begränsa dig, så når du din framgång. Begränsa dig, så når vi vår framgång.

Du kan bli bäst. För att bli bäst, måste du begränsa dig. Välj det du vill bli bäst på. Bli bäst på det. Sträva mot det du klarar bäst, så når du din största framgång.

Sprid inte dina resurser för vinden. Använd inte allt. Spara på dina resurser. Begränsa dig och använd dina resurser när de behövs allra mest. Då når du framgången. Då blir du bäst.

Låt begränsningarna lugna dig. Låt vetskapen om det du har lugna dig. Låt vetskapen om det du kan lugna dig. Låt avslappningen lugna dig. Arbeta ostört och din framgång är viss.

Begränsa dig. Bli framgångsrik.

## Harmoni

Allt söker harmoni. Allt vill att harmoni ska råda.

Harmonin är självgående. Disharmonin måste ständigt påverkas, ständigt stötts, ständigt arbetas med. Harmonin klarar sig själv.

Harmonin finns i helheten. De skilda delarna är disharmoniska.

Sök harmonin. Sök den inom dig. Sök den bortom dig. Sök harmonin i helheten. Det är i helheten harmonin finns.

Finner du disharmoni, gör det harmoniskt igen. Uppmärksamma det som inte stämmer och ställ det tillrätta. Uppmärksamma det ofullständiga och gör det fullständig igen. Uppmärksamma det otillfredsställda och tillfredsställ det.

Harmoni finns överallt. Upptäck den överallt. Överallt finns harmoni.

När du har funnit harmonin, var harmonisk. Disharmoni gör dig sårbar. Var harmonisk.

Hjälp världen till harmoni. Gör världen harmonisk. Gör det goda.

Harmoni gör dig lugn. Låt den omsluta dig. Låt den lugna dig. Slappna av. Låt harmonin ge dig frid.



## Inspiration

Inspirationen kommer till dig. Inspirationen kommer med kraften, ihärdigheten och begränsningen. Vänta inte på inspirationen, det skrämmer iväg den. Inspirationen kommer till den som är tom. Är du fylld av förväntan finns ingen plats för inspiration.

Du behöver inte inspirationen för att arbeta. Du behöver bestämma dig.

För den som har bestämt sig, kommer inspiration. För den som har bestämt sig, finns plats för den. För den som har bestämt sig och planerat för sin framtid, finns plats för inspiration.

När du har tappat din förväntan. När du är alldeles tom. Då finns plats att ta emot din inspiration.

Vänta inte på inspirationen. Inspirationen väntar på dig.

## Mod

Var modig. Var inte dumdrilig. Skillnaden är sannolikheten att lyckas.

De framgångsrika tar inga onödiga risker. De planerar och förstår. De är medvetna om riskerna. De undviker riskerna. Var framgångsrik. Var modig när det finns möjlighet att tjäna på det. Var aldrig dumdrilig när inte möjligheten finns.

Gör det andra inte vågar, när att du vet att risken är liten. Gör det andra inte vågar, när att du vet att framgången är stor. Gör det andra inte vågar, när du vet att det leder till framgång. Men låt andra chansa när chansningen leder dem fel.

Utforska gränser andra inte beträder. Låt ditt mod lära dig var riskerna finns. Undvik riskerna och använd ditt mod där inga risker finns.

Låt ditt mod skrämja bort de felaktiga föreställningarna. Låt ditt mod visa hur världen fungerar. Förstå och våga i perfekt balans. Det leder dig till framgångar som andra inte såg fanns där.

Låt ditt mod göra dig framgångsrik.

## Framgång

Du kommer att bli framgångsrik. Strävar du mot framgång blir du framgångsrik.

Gör det goda och det goda gör dig framgångsrik. Sträva ihärdigt och ihärdigheten gör dig framgångsrik. Var säker och säkerheten gör dig framgångsrik. Var effektiv och effektiviteten gör dig framgångsrik. Utvecklas och utvecklingen gör dig framgångsrik. Förstå och förståelsen gör dig framgångsrik. Planera och planeringen gör dig framgångsrik. Utnyttja krafterna och krafterna gör dig framgångsrik. Begränsa dig och begränsningen gör dig framgångsrik. Var modig och modet gör dig framgångsrik. Var fri och friheten gör dig framgångsrik. Välj själv och din vilja gör dig framgångsrik. Ta makten och makten gör dig framgångsrik. Var harmonisk och harmonin gör dig framgångsrik. Sök helheten och helheten gör dig framgångsrik. Hjälp världen och världen gör dig framgångsrik.

Arbete gör dig framgångsrik. Arbetar du, strävar du, använder du dig av din förståelses frukter blir du framgångsrik. Allt du gör skiner då av framgångens ljus.

Du prövas. Du möter motgångar. Dina prövningar och motgångar gör dig framgångsrik. En efter en leder de dig till utveckling, ihärdighet och förändring. Du möter dina motgångar med ett leende. Leende når du din framgång.

Dela med dig av din framgång till andra. Ge dem möjligheter att nå framgång själva. Ge dem möjligheter att utvecklas. Ge dem möjligheter att nå det goda. Då ger du dig själv samma sak.

Låt framgången skina i allt du gör. Låt framgången följa din väg. Låt framgången leda till lycka och liv. Då lever du väl.

## Liv

Framgång leder till livet. Livet behöver din framgång. Var framgångsrik. Livet behöver det.

Låt dig själv leva. Välj livet. Välj framgången som leder till livet. Lev.

Låt varje ögonblick leda ditt liv till framgång. Låt varje ögonblick lysa av ditt liv. Låt varje ögonblick präglas av din vilja. Lev i varje ögonblick. Lev i vakenhet. Lev i sömn. Lev i de djupaste skogarna. Lev bland mängden av människor. Lev i harmoni.

Låt livet prägla dina beslut. Bestäm över din tillvaro. Välj din väg i livet. Välj din väg till livet. Välj din väg för livet.

Forma livet. Låt livet forma dig.

Ge livet det som tillhör livet. Låt livet ge dig det som tillhör dig. Du är en del av livet. Livet är en del av dig. Ta hand om livet, och livet tar hand om dig. Ta hand om dig själv.

Livet är det högsta. Känn vördnad inför allt levande. Känn vördnad inför dig själv.

Njut av livet. Tillför det goda till livet. Tillför det goda i ditt liv. Njut av det goda livet. Var det goda föredömet. Njut.

Lev ditt liv och livet lever i dig.

## Rikedom

Framgång gör dig rik. Bli framgångsrik, så blir du rik. På pengar. På andlighet. På glädje. På lycka. På vänner. På positiva upplevelser. På alla sätt som tänkas kan.

Lev rik och blir rik. Lev fattig och bli fattig. Låt rikedomerna präglad ditt liv. Ständigt blir den rike rikare och den fattige fattigare. Lev rikt och lev rik.

Tjäna ständigt mer än du gör av med. Gå hela tiden plus. Låt rikedomerna komma till dig, så gör rikedomerna din framgång ostoppbar.

Spara. Samla. Öka din rikedom ständigt. Men spara inte för sparandets skull. Låt inte din rikedom förbli oanvänd. Bruka den i framtiden. När tillfället kommer, använd din rikedom vist. Spara för det rätta tillfället. Det kommer att ge dig framgång.

Rikedom är möjlighet. Möjlighet att välja din strävan. Möjlighet att välja din strid. Möjlighet att rikta din kraft. Möjlighet att hjälpa din nästa. Möjlighet till det goda.

Rikedom är trygghet. Trygghet att vila dig. Trygghet till lugn. Trygghet att begränsa dig. Trygghet till livet. Värna om tryggheten. Bygg upp din rikedom.

Låt rikedomerna strömma till dig. Låt rikedomerna komma till dig utan ansträngning. Låt rikedomerna föröka sig själv.

Dela med dig av din rikedom. Dela med dig till den rike. Dela med dig till den fattige. Dela med dig till dina barn. Hjälpa dem som behöver hjälp att hjälpa sig själva. Neka hjälp till dem som slösar bort den.

Låt din rikedom göra dig lycklig. Låt den arbeta för dig. Låt din rikedom hjälpa dig. Låt den inte stå i vägen för dig. Låt den inte motarbeta dig. Låt den inte göra dig olycklig. Låt din rikedom vara till din fördel.

## Lån

Endast vid två tillfällen ska du låna pengar.

Låna när du tjänar på lånet. Leder lånet till det bättre, låna då för att göra det bättre. Leder lånet till det sämre, låna inte. Leder lånet till lika, låna inte. Leder lånet till osäkerhet, låna inte. Låna när du tjänar på lånet.

Låna när du behöver lånet. Rannsaka dina behov. Eliminera dem med beslutsamhet. Behöver du verkligen någonting, låna till det du behöver. Men låna inte till falska behov. Lyssna inte på lögnarnas lögner.

Undvik att låna. Undvik att stå i skuld.

## Trygghet

Säkerhet skapar trygghet. Vänner skapar trygghet. Förståelse skapar trygghet. Rikedom skapar trygghet. Skaffa dig säkerhet, vänner, förståelse och rikedom, så blir du trygg.

Trygghet är balsam för själen. Den leder dig till vila. Den får dig att våga. Den får dig att tänka och förstå. Den får dig att leva. Utan trygghet kan du inte leva till fullo. Saknar du trygghet måste du söka den.

Sök tryggheten. Sök tryggheten i dig själv, i din säkerhet, förståelse och kunskap. Bygg tryggheten i dig själv. Samla dina resurser. Låt din säkerhet, förståelse, kunskap och dina resurser skapa din trygghet. Låt tryggheten föra dig till lyckan.

Det är möjligt att söka trygghet hos andra, men det ökar dina behov av dem. Var i stället den som ger andra deras trygghet. Hjälpt andra att finna sin trygghet.

Bristen på trygghet är den fattiges ok och börda. Trygghet är den rikes ständige följeslagare. Men låt inte rikedom förvärva din trygghet. Oroa dig inte för den. Rikedom kommer och rikedom går. Var viss om dess förgänglighet. Tryggheten bor inom dig. Var inte rädd att rikedom försvinner. Låt rikedom vara din hjälp. Låt den inte bli din börda.

Var trygg. Så lever du ditt liv till fullo.

## Vila

Vila. Ligg stilla. Gör ingenting. Blunda eller stirra tomt i intet. Läs inte. Använd inte internet. Låt dina tankar komma och gå. Samla dina krafter. Bli hel igen.

Vilan är vägen till kraft och till framgång. Vilan är grunden till ihärdighet. Arbeta effektivt och vila dig däremellan. Bygg upp din kraft i vilan. Arbeta åter effektivt, fram till nästa vila.

Vila ofta. Vila dig om du behöver. Värna om din vila. Det är ditt ansvar att du vilar tillräckligt. Ingen annan gör det åt dig.

Den framgångsrike vilar. Han har kraft när den bäst behövs. Den fåfänge använder all sin kraft och är uttröttad när kraften behövs. Planera din vila. Bygg in din vila i dina planer. Ha kraft när den bäst behövs. Vila.

Finn lösningen i vilan. När du inte vet vad du ska göra. När du inte vet vart du ska gå. När du inte vet vad som ska hända. Vila då.

Befinner du dig på avgrundens rand utan att kunna ta dig därifrån, vila lugnt uppå den. När krafterna är tillbaka, ge dig säkert därifrån.

Låt din vila göra dig glad. Låt stressen försvinna i vilan. Låt din vila göra dig hel. Låt helheten komma ur vilan. Planera in vilan i allt du gör. Vila dig till din framgång.



## Gåvor

Ge gåvor. Ge goda gåvor. Ge åt dem som behöver, det de behöver. Ge med glädje. Låt glädjen av att skänka fylla ditt sinne. Då fylls ditt sinne av givmildhet.

Skänk av ditt överflöd. Ge inte bort det du behöver. Gåvor förminskas i värde, då givaren hamnar i armod. Stärk det goda i världen. Ge åt dem som behöver, det de behöver. Bli inte behövande själv.

Har du inget överflöd att skänka, bygg då först ett överflöd. Skapa sedan det goda i världen. Skänk av ditt överflöd. Men ge aldrig bort så att gåvan minskar i värde.

Ge åt dem som behöver, det de behöver. Försäkra dig om att de gåvor du ger behövs av den som du ger till. Den oefterfrågade gåvan är endast ett straff och en pina. Ge inte bördor åt andra. De blir endast tunga samvetskval. Ge av glädje. Ge glädje.

Goda gåvor gör dig starkare. Goda gåvor ger dig kraft. Goda gåvor stärker världen. Goda gåvor kommer tillbaka till dig, på ett eller annat sätt. Skänk goda gåvor och märk hur världen blir godare.

Sprid glädje omkring dig med dina gåvor. Sprid inte sorg. Ge inte åt den som inte gläds av dina gåvor. Ge inte åt den otacksamme. Ge åt den som gläds. Ge åt den som behöver, det den behöver.

Den största gåvan är att ge. Bli glad av att ge, så gör din rikedom dig glad.

## Tacksamhet

Var tacksam. Tacksamheten är en direkt källa till glädje och lycka. Den är en direkt källa till det goda i världen. Världen älskar den tacksamme. Världen älskar att ge åt den tacksamme.

Var tacksam. Uppskatta det livet ger åt dig. Tacksamheten öppnar kanalerna för att få. Tacksamheten skapar din rikedom.

Var tacksam för allt livet har gett dig. Din vilja. Din kraft. Din skönhet. Din makt. Din mat. Det goda. Ditt liv. Visa vördnad för livet.

Var tacksam för din framgång. Var tacksam för hjälpen du fått av andra. Var tacksam för hjälpen du fått av världen. Var tacksam för hjälpen som du har fått av vänner och okända.

Var tacksam för motgångarna. Var tacksam för att de har format dig och skapat din karaktär. Var tacksam för att de har utvecklat dig, och drivit dig till perfektion.

Var tacksam för dina vänner. Visa dem tacksamhet. Visa den öppet, visa den dolt, visa den utan att visa.

Låt tacksamheten förgylla ditt liv. Låt varje uns av tacksamhet, förgylla en liten del. Låt tacksamheten skapa ditt välmående.

Tacksamheten är den enklaste och snabbaste vägen till lyckan. Följ den vägen så ofta du kan. Tacksamheten gör dig nöjd med tillvaron. Den är ett bevis på att du följer den rätta vägen.

Låt tacksamheten göra dig rik.

## Vänner

Var vänlig och vänner samlas omkring dig. Sök vänner och finn dem hos dig.

Vänskap är livets glädjekälla. Omge dig med vänner och du förgyller ditt liv. Upptäck livet tillsammans med vänner, du upptäcker kärlek och glädje.

Upptäck världen tillsammans med andra. Du upptäcker snart nya vänner. Lär känna världen tillsammans med andra. Du känner snart nya vänner. Lek och skapa tillsammans med andra. Du skapar nya vänner.

Hjälp andra och du kommer själv att bli hjälpt. Hjälp främlingar och främlingskapet förintas. Hjälp dina medmänniskor och de blir dina vänner. Hjälp dina vänner och dina vänner hjälper dig.

Erbjud din vänskap till andra. Erbjud din vänskap där ingen finns. Erbjud ditt sällskap. Erbjud att lyssna. Erbjud att hjälpa människors nöd. Erbjud, din vän tackar ja.

Främlingar är framtida vänner du inte lärt känna än. Lär känna främlingar, så försvinner ert främlingskap snart.

Var beredd på vänskapen när den dyker upp.

Om din vän ber om hjälp, rusa villigt till beredskap. Hjälp dina vänner och de hjälper dig. Vänner hjälper varandra. Den som inte hjälper sin vän, är ingen vän.

Förvänta dig inte att dina vänner ska ta hand om dina behov. Dina behov är ditt ansvar. Lägg inte dina behovs bördor på dina vänner. Låt era vänskapsband vara starka. Ta tacksamt emot den hjälp du får. Kräv den inte. Förvänta dig inte att få den.

Var inte vän med de missunnsamma. Var inte vän med lögnarna. Var inte vän med hycklarna. Var inte vän med dem som tar utan att ge. Var uppmärksam på lögnen. Var uppmärksam på illviljan. Visa vänskapens väg. Men lämna dem som väljer att inte beträda den.

Vänskap är grunden till det goda livet.

## Samtal

Samtala med andra. Känn glädje i samtal med andra. Känn trygghet i samtal med andra. Känn lugn i samtal med andra. Låt samtal berika ditt liv.

Låt samtal ge. Låt samtal få. Låt samtal bygga er vänskap. Låt samtal skapa lugn. Låt samtal skapa lycka.

Lär känna andra genom samtal. Låt dem få lära känna dig. Låt er komma varandra nära. Låt samtal knyta vänskapsband.

Samtala med vänner. Samtala med främlingar. Genom samtal bygger du världen. Du bygger gemenskap. Du bygger trygghet. Du bygger det goda.

Tala om det lilla. Tala om det stora. Tala om det som är viktigt.

Var sann. Tala sanning. Öppna upp för sanningen. Lögnen stänger igen. Lögnen saboterar det som sanningen byggt upp.

Låt olikheten blomma i dina samtal. Låt olika tankar virvla omkring. Inspirera andra. Inspirera dig själv. Inspirera världens utveckling.

Lyssna.

## Gemenskap

Gemenskap för människor samman. Gemenskap bygger glädje. Gemenskap bygger trygghet. Gemenskap gör dig till människa. Gemenskap ger dig ditt namn.

Gemenskap förgyller glädjen och mildrar sorgen. Gemenskap gör det stora mindre och det lilla stort. Gemenskap bygger mänsklighet omkring oss. Gemenskap är grund till det goda. Gemenskap är grund till välmående.

Gemenskap motar meningslöshet och tvivel. Gemenskap motar osäkerhet och kval. Gemenskap motar ohälsa och död.

Främja gemenskapen. Stärk gemenskapen. Gör att den fortgår. Gör att den lyckas. Bygger du gemenskapen stark, blir du outhärlig för den.

Främja gemenskapens goda. Låt den dåliga gemenskapen vara. Ger du mer än du får, ge ingenting mer. Låt gemenskapen göra dig lycklig. Lär inte andra att utnyttja dig. Där du får bannor, där du får skäll, där du möts av otacksamhet, lämna gemenskapen snart. Där byts det goda till det onda. Där byts vänlighet till klander. Främja den gemenskap som gör dig väl.

Låt fler vara delaktiga i gemenskapen. Gör att de känner sig välkomna till den. Öppna för nya. Låt värmen flöda. Den nya får er gemenskap att blomma. Den nya blir av med sitt utanförskap.

Låt din gemenskap omfamna det nya. Den gemenskap som lever i det förgångna, låt den leva där. Förpassa den till det förgångna, sträva själv mot det nya.

Låt gemenskapen göra dig lycklig.

## Samarbete

Samarbete leder till framgång. Samarbete berikar ditt liv och din själ.

Värda samarbetet. Känn vördnad för samarbetet. Samarbetet har gett dig ditt språk. Samarbetet har gett dig ditt tänkande. Samarbetet har gett dig din utveckling. Samarbetet har gjort dig till den du är. Förkasta inte samarbetet. Omslut det och lyckas.

Hjälp dem du samarbetar med. Hjälp dem när de har det svårt. Tillsammans klarar ni er uppgift. Tillsammans når ni er framgång.

Samarbeta med de bästa. Se till att du är bättre än dem. Se till att de är bättre än dig. Gör var och en det ni är bäst på. Tillsammans överskrider ni er individuella förmåga.

Låt samarbetet leda dig till din framgång. Låt samarbetet göra dig starkare. Låt samarbetet ge dig fler möjligheter och större tyngd. Låt samarbetet stärka din säkerhet.

Undvik dem som inte uppskattar det du gör. Undvik dem som tar dig för givet. De samarbetar inte. De utnyttjar dig. De berikar inte ditt liv. De urholkar din själ. Undvik dem. Sök i stället samarbete med dem som skapar det goda.

## Hjälp

Hjälp andra. Hjälp dig själv. Hjälp andra att hjälpa sig själva.

Hjälp andra av glädje. Det gör ditt eget hjärta varmt. Du fylls själv av glädje.

Hjälp den som har det svårt. Hjälp den som inte klarar sin uppgift. Hjälp när du kan hjälpa.

Hjälp endast den som behöver din hjälp. Önskad hjälp är en börda. Hjälp när hjälpen leder till nytta, undvik att sträva för intet.

Hjälp inte den otacksamme. Hjälp inte den som utnyttjar dig. Hjälp inte den late. Lär dem i stället att söka det goda. Lär dem att klara sig själva. De behöver klara sig själva, för otacksamheten, utnyttjandet och latheten gör människorna ensamma.

Hjälpa andra att hjälpa sig själva. Det är den högsta hjälpen. All annan hjälp får den andra att inte klara sig själv. Det goda kommer från kraften inom var och en av oss. Hjälp andra att hitta den goda kraften som bor inom dem själva.

## Ansvar

Du har ansvar. Ta ditt ansvar. Ta ditt ansvar med glädje. Axla ditt ansvar med glädje.

Du har ansvar inför dig själv. Du har ansvar att må bra. Du har ansvar att lyckas. Du har ansvar att göra det goda. Du har ansvar att följa din vilja. Ingen annan har ansvar för dig.

Du har ansvar för världen. Du har ansvar för helheten. Du har ansvar för det goda. Gör det goda. Utför det goda. Välkomna det goda i livet. Ta ditt ansvar.

Se till att du har det du behöver för att kunna ta ditt ansvar.

Låt inte ditt ansvar ligga dig till last. Lämna dem som utnyttjar ditt ansvar för sin ansvarslöshet. Lämna dem som rackar ner på dig för att du tar ansvar.

Att undvika ansvar, leder till det onda. Utan ansvar genomsyrar det onda ditt liv. Utan ansvar mår du dåligt. Utan ansvar hamnar du på en dålig väg, en undanskymd väg som leder bort från det goda. Ta ditt ansvar, så snart du kan. Ta ansvar för ditt liv. Ta ansvar för dina handlingar. Ta ansvar för dig själv. Ta ansvar för det goda i ditt liv.

Kräv att de som är ansvarslösa ska ta ansvar för gemenskapen. Visa dem deras ansvar. De som ändå inte tar sitt ansvar, undvik dem. Gör ingenting för dem. Gör ingenting med dem.

Ansvar är den goda vägen till lyckan. Ta ditt ansvar och omfamna det goda.



## Välmående

Du är skapad för att må bra. Ditt välmående visar dig vägen till framgång. Lyssna till ditt välmående. Sträva mot ditt välmående. Njut av ditt välmående. Det är livets gåva till dig.

Må bra. Låt ditt välmående göra dig framgångsrik. Låt din framgång göra dig välmående. Sträva. Vila. Må bra.

Stråla av välmående. Låt ditt välmående skina över världen. Stråla över vänner. Stråla över främlingar. Stråla över alla. Sprid ditt välmående i världen.

Var tacksam för ditt välmående. Var tacksam för varje ögonblick du mår bra. Gläds åt glädjen i välmåendet. Må bra av att du mår bra.

Ohälsan kommer och går. Hys inte agg mot ohälsan. Må bra i stället. Känn hur välmåendet återvänder.

Hjälp andra att må bra. Du mår bra av att du hjälpt dem. Deras tacksamhet får dig att må bra. Deras välmående kommer tillbaka till dig.

## Tur

Turen finns vid din sida. Turen följer dina steg. Uppmärksamma den. Gläds åt den. Använd dig av den. Låt den själv falla på sin plats.

Vart du än går, har du tur. Vad du än gör, har du tur. Se hur turen verkar för dig. Turen vill att du ska lyckas. Ta emot den. Var tacksam.

Underlätta för turen att komma till dig. Ha turen på din sida. Förbered dig. Var uppmärksam. Uppmärksamma turen. Använd dig av den.

Ha en plan när turen kommer. Ha en plan när den inte är där. Var beredd på turen. Var beredd på dess frånvaro. Men lita inte på den. Ansträng den inte. Skräm inte iväg den. Var beredd. När turen kommer, le åt den och använd den i ditt liv. Ansträng den inte, då ratar den dig.

Världen vill att du ska lyckas och visar dig tecken på det. Följ den goda vägen. Följ turen i ditt liv.

## Lycka

Lyckan är livets gåva till dig. Ta tacksamt emot din gåva. Var lycklig över din gåva.

Lyckan kommer till den som vill, till den som följer sin vilja. Följ din vilja, så följer lyckan dig.

Sträva inte efter lyckan. Sträva ihärdigt mot framgång. Sträva i arbete och slit. Sträva efter vänner, gemenskap och samarbete. Sträva efter ansvar, välmående och rikedom. Sträva efter det goda. Strävan ska föra dig till det goda. Men strävan för dig aldrig till lyckan.

Lyckan bor i det andra. I det sköna. I avkopplingen. I naturen. I musiken. I dansen. I gemenskapen. I mellanrummen mellan orden. I nyfikenheten. I kärleken. I tomheten. Lyckan bor inte i strävan efter lycka.

Var lycklig över din lycka. Var lycklig över din olycka. Då lever du ett lyckligt liv.

Lyckan leker med den som vill leka med henne.

## Glädje

Känn glädjen i tillvaron. Var glad att du lever. Gör det som gör dig glad. Dansa. Sjung. Prata. Arbeta. Vila.

Var glad när du jobbar. Gör det som gör dig glad. Värdera din glädje och stärk din glädje i världen. Att plåga sig genom tillvaron glädjer ingen.

Ibland kommer glädjen glimtvis. Ibland kommer den i sjök. Ibland är glädjen stark. Ibland är den omvälvande och livsförändrande. Ibland är den mild. Ibland smyger den på dig. Ibland vet du att den kommer redan innan den finns där.

Upptäck glädjen. Finn den i bäcken som forsar om våren. Finn den i växter som spirar. Finn den i solens första strålar. Finn den i mörkret om natten. Finn glädjen i andras leenden. Finn den i deras skratt. Finn glädjen i det som växer: träd, barn, städer, godhet och ansvar. Finn glädjen i expansion. Finn glädjen i lugnet.

Låt din glädje väcka andras sinnen. Låt din glädje spridas och multipliceras i världen. Låt andra ta efter din glädje. Varje gång du är glad, låt din glädje spridas till andra.

Ta emot andras glädje glatt. Ta emot varje gåva av glädje. Förvalta den väl, låt den tränga genom ditt väsen. Låt den lysa upp ditt liv. Sänd sedan ut glädjen igen på dess vandring i världen.

Känn glädjen i att leva. Känn glädjen i ditt liv.

## Lust

Lusten driver ditt liv. Känn din lust att leva. Låt lusten driva dig i allt du gör. Lusten är viktig i livet. Lusten skapar ditt liv.

Lusten är en mäktig kraft. Låt den visa dig din vilja. Lyssna till din lust. Gör det du har lust att göra. Lev med lusten inom dig.

Lyssna till lustens kraft. Låt inte lusten förgöra dig. Låt den driva dig till dina största framgångar. Lusten får dig att skapa. Lusten får dig att arbeta, leka och lyckas. Låt lusten leda dig till planering, ihärdighet och effektivitet. Glöm inte bort att sova, vila och återhämta dig. Ta vara på lustens kraft. Använd den väl. Förgås inte av lusten. Låt den leda dig till din framgång.

Lusten leder till skönhet. Lusten gör världen vacker. Låt lusten förgylla din väg. Låt lusten göra dig vacker. Låt lusten förstärka din kraft. Låt lusten ge dig ett skimmer av skönhet. Le med lusten. Låt lusten göra dig vacker.

Lusten leder leken. Känn lusten till nyfikenhet. Låt lusten hjälpa dig att skapa. Skapa en bättre värld.

Lusten driver dig ut på okända vägar. Den för dig till stigar du ej har beträtt förut. Följ dessa vägar, följ dessa stigar, med öppet sinne. Var varsam i ditt steg. Låt lusten leda dig till det nya. Upptäck din värld med lustens hjälp

Lusten är livet. Lev med din lust.

## Nyfikenhet

Din nyfikenhet visar det nya. Nya vägar att vandra på. Med nyfikenheten ser du det nya. Den får dig att finna den bästa vägen.

Med nyfikenheten står du aldrig stilla. Du drabbas aldrig av leda. Nyfikenheten berikar ditt liv. Med nyfikenheten blir du aldrig för gammal. Din nyfikenhet gör dig levande, spännande, glad.

Din nyfikenhet leder dig rätt, när du själv inte vet vart du går. Din nyfikenhet upptäcker felen på vägen. Låt nyfikenheten leda dig rätt, så hittar du rätt genom livet.

Väcks din nyfikenhet, följ den. Se vart den leder. Finn nya platser och utforska dem med din nyfikenhet.

Väck ditt intresse med nyfikenhet. Det som inte väcker din nyfikenhet, låt det vara. Undersök det som din nyfikenhet bestämmer sig för att höja. Gör det goda som din nyfikenhet visar för dig.

Använd din nyfikenhet. Använd den för att finna det nya. Använd den för att skapa. Använd den när ditt mål är oklart. Men nyfikenheten är effektivitetens fiende. Låt nyfikenheten vila när du har bråttom, när du ska göra något effektivt. Nyfikenheten tar kraft ifrån kraften, tar tid ifrån tiden, tar din uppmärksamhet ifrån dig. När du vet vad du ska göra. När du vet hur du ska göra det. Låt nyfikenheten vila.

Din nyfikenhet gör dig framgångsrik. Den leder dig till det goda. Var nyfiken och finn det goda.

## Känslor

Känn dina känslor. Välkomna dem i ditt liv. Dina känslor är livets gåva till dig.

Använd dina känslor. Visa dina känslor för andra. Livet har gett dig känslor för att visa dem för andra. Livet har gett dig känslor för att berätta någonting. Livet har gett dig känslor för att du ska leva. För att du ska överleva. Använd dina känslor och lev.

Rikta dina känslor. Ibland är du arg. Rikta din ilska till handling. Ibland är du glad. Rikta din glädje till handling. Ibland är du frustrerad. Rikta din frustration till handling.

Acceptera dina känslor. Var inte rädd för dina känslor. Acceptera det du känner. Känn det du känner. Dina känslor är aldrig fel. Men agera inte alltid på dina känslor. Det är okej att vara arg. Men det är inte okej att skada någon. Det är okej att känna åtrå. Men det är inte okej att svika någon.

Acceptera din känsla. Acceptera din känslas upphov. Men du behöver aldrig acceptera att det förhåller sig så. Känner du ilska eller frustration i någon form är det för att du ska handla. Gör någonting åt det. Använd dina känslor. När det känns dåligt, är det för att du ska handla. Känn det du känner och gör någonting åt det som får dig att må dåligt.

Acceptera andras känslor. De visar dig dem som en gåva till dig. De visar för att du ska förstå. Förstå andras känslor. Visa dem att du har förstått.

Låt känslorna lära dig. Låt känslorna få dig att minnas. Minnas det som varit. Minnas det du vet. Minnas dina erfarenheter. Minnas din barndom, din ungdom, ditt liv.

Lev med känslor. Dina känslor är din gudomlighet. Förtrycker du dina känslor förtrycker du ditt liv. Att uppleva känslor är att uppleva livet.

Känn ditt liv. Lev ditt liv. När du lever med dina känslor, lever du ditt liv.

## Tro

Tro och du ska lyckas. Din tro gör dig stark. Med din tro kan du ut-  
rätta underverk.

Tro att allting löser sig. Men ansträng dig för att lyckas.

Låt din tro komma från dig själv. Utgå från din tro. Lyssna till din  
tro. Lyssna till vad den säger dig. Låt din tro tillfredsställa dig. Låt din  
tro leda dig rätt i livet.

Var stark i din tro när du vandrar längs livets väg. Följ din tro för-  
utsättningslöst. Men när världen viskar i ditt öra att ändra på din tro,  
gör det. Låt världen vara din lärare. Låt inte ditt oförnuft gå emot  
världen.

Alla tror på någonting. Var stark i din egen tro, men lyssna också  
till andras. Finns sanning i deras ord, ta sanningen till ditt hjärta. Om-  
vandla sanning till tro. Omvandla sanning till din tro, inte andras.  
Tror du endast på det andra säger, blir du deras tjänare. Tro på dig  
själv och var din egen herre.

Tro på livet. Tro på att livet har gett dig de bästa förutsättningar  
du har kunnat få. Tro på livets härlighet. Låt livet stärka din tro. Låt  
livet hjälpa dig att lyckas.

Tro på dig själv. Tro på din styrka. Tro på din framgång. Genom  
din tro kommer framgången till dig.

Låt andra tro på dig. Låt andra tro på din styrka. Låt andra tro  
på din framgång. Andras tro får dig att bli framgångsrik.

Tro på dina vänner. Tro på deras styrka. Tro på deras framgång.  
Låt din tro hjälpa dem till deras framgång.

Tron har makt att skapa ur intet. Tron skapar och människan ut-  
för. Tron går före och människan följer.

Tro på det goda. Tron skapar det goda. Gör det goda. Var god.



## Förtroende

Känn förtroende för dig själv. Ha förtroende för din förmåga. Låt din förmåga växa. Känn större förtroende för den.

Misslyckas du, lär dig från ditt misslyckande. Ha förtroende för att din nya kunskap gör att du lyckas i framtiden. Ha förtroende för att du utvecklas.

Förtroende är nödvändigt för trygghet. Visa dina vänner förtroende och de visar förtroende för dig. Låt dina vänner känna sig trygga. De som utnyttjar ditt förtroende är inte dina vänner.

Den som bryter ditt förtroende, undvik deras sällskap. Undvik deras gemenskap. Samarbeta inte med dem. Samarbeta med andra i stället. Låt deras ensamhet lära dem ansvar. Använd din kraft till värdefulla samarbeten i stället.

Otrygga människor har svårt till förtroende. De plågar sig själva i sin otrygghet. Visa dem trygghet. Ge dem trygghet. Var tryggheten i deras liv. Få dem att känna förtroende för dig. De belönar dig tusenfalt.

Men de som inte har förtroende för dig, lämna dem. De är farliga i din närhet. Att bygga vänskap på otrygghet är dömt. Att bygga gemenskap på otrygghet är dömt. Otryggheten är grunden för anklagelser och lögner. De hjälper dig inte. Lev ditt liv någon annanstans.

Ha förtroende för andra. Förtroende gör ditt liv vackrare. Förtroende gör ditt liv säkrare. Förtroende gör ditt liv tryggare. Förtroende gör ditt liv lyckligare. Visa förtroende för andra. Gör era liv goda.

## Lek

Lek och världen leker med dig. Lek med din älskade. Lek med dina barn. Lek med dina vänner. Lek med dig själv.

Lek med allt. Lek med arbete. Lek med hushållssysslor. Lek med överlevnaden. Ingenting är för tråkigt för att leka med. Låt leken göra dig stark. Låt leken göra dig framgångsrik.

Leken gör dig till människa.

Leken leder till upptäckter. Leken leder till det nya. Leken får dig att upptäcka, uppfinna och upplysa världen. Upptäck världen. Upplys världen. Uppfinn nya uppfinningar.

Lek.

Leken leder till frihet. Leken gör dig fri. Leken skapar nya världar. Leken livar upp världen vi lever i.

Låt leken skapa allvaret. Låt allvaret skapa leken. Lek och allvar bor i varandra. Låt leken styra ditt liv, så blir ditt allvar lekfullt.

Leken gör livet vackert. Lek med andra och gör ditt och andras liv vackra.

## Skapande

Skapa. Skapa det nya. Skapa det goda. Gör världen god. Du är satt till världen att skapa. Världen älskar skapelsen. Skapa världen och världen älskar dig.

Njut av att skapa. Gläd dig åt att skapa. Skapelsen gör dig gudomlig.

Skapa ur intet. Skapa ur det kända. För samman känt och okänt. I deras sammanblandning uppstår det nya.

Skapa och skapandet utvecklas. Skapa och du utvecklas. Skapa och världen utvecklas.

Skapandet befriar dig. Dina skapelser lyfter dig till odödlighet. De finns kvar när du försvinner. Ni blir ett med världen.

Skapande behöver rum. Ge dig rum för att skapa. Rum i världen. Rum i tiden. Rum i själen. Rum i ditt liv. Ge skapandet rum, så växer skapandet ur dig.

Låt skapandet vara din följestjärna. Ansträng dig inte. Låt skapandet komma ansträngningslöst till dig. Skapandet finns inom dig. Ge det möjlighet att komma till tals, låt det komma ur dig.

Undersök dina skapelser. Pröva dem noggrant. Döm ut dem som inte håller måttet. Behåll dem som berikar världen.

Skapa världen. Skapa din framgång. Skapa ditt liv. Gläds åt dina skapelser.

## Musik

Låt musiken spela. Lyssna till musiken. Lyssna till musiken i världen.

Musiken flödar i allting. I träden som växer. I barnet som leker. I älskogen. I den gamles trummande på stolen. I soluppgången. I årstidernas växlingar. I arbetet. I vilan. I naturen. I löven som faller till marken. I frosten på grenarna. I den klarblå himlen. I stjärnorna. I natten. I isens klirrande när sjön fryser till. I blommorna som tränger upp ur marken.

Låt musiken flöda genom dig. Arbeta ut tonerna och låt dem ta fart i världen. Låt tonerna leva sina egna liv. Låt dem åka ut i världen.

Ta vara på musiken. När den spelas, njut av den. Lyssna till den. Låt den spela och spela med den. Låt musiken vara din glädje. Låt musiken vara till tröst. Låt musiken fylla dig med liv och kraft.

Låt musikens takter leda dig rätt. Slut ögonen och låt din inre musik leda dig dit du hör hemma. Låt musiken ständigt höra hemma hos dig.

Musiken finns inom allt. Hjälp den att komma till liv.

Låt musiken förgylla ditt liv. Låt musiken förgylla andras liv. Låt musiken komma till liv.

## Dans

Dansa. Känn rytmen i ditt liv. Rytmen finns överallt. I kroppen. I världen. I maskinerna. I älskogen. I vilan. I musiken.

Dansa i allt du gör. När du går, låt dina steg vara danssteg. När du arbetar, dansa i arbetet. När du leker, låt leken dansa med dig. Låt takten och dansen driva ditt liv.

Till musiken, dansa. När musiken spelas, dansa. Rör dig i verkligheten, om du kan. I tanken om du måste.

Älska att dansa. Dansen älskar dig. Låt dansen komma från hjärtat. Låt hjärtats lust vara sprängande, krävande och tillfredsställa dansen.

Dansa själv. Känn rytmen och dansa. Ta stegen och dansa. Känn glädjen och dansa.

Dansa med andra. Gemenskapen stärks. Lugnet och farten sammas. Rytmen tillsammans med andra förstärks. Glädjen sprids och delas.

Dansa vackert. Det går av sig självt. Dansa så mycket du kan och dansen ska göra dig vacker. Dansen skolar dig och din kropp. Du blir vacker. Du dansar vackert. Dansa så vackert du kan.

Dansa fram i livet. Över hinder. Genom problem. Dansa dig fram överallt. Låt dina steg ta dig genom livet, låt livet bli till en dans.

## Rörelse

Rör på dig. Allt levande rör på sig. Allt liv är skapat för att röra på sig. Du är skapad för att röra på dig. Använd din skapelse. Älska din skapelse. Rör på dig.

Njut av att röra på dig. Älska att röra på dig. Låt din lust sätta dig i rörelse. Njut av varje rörelse. Njut av att känna din kropp.

Vila. Känn tröttheten efter rörelsen. Njut av tröttheten inombords. Den varma tröttheten. Den som får dig att slappna av och att somna in. Känn hur du slappnar av och somnar in.

Känn hur rörelsen väcker din kraft. Känn din kraft i rörelsen. Känn hur kroppen växer sig stark. Känn rörelsen och vilan göra kroppen stark. Känn styrkan och kraften inom dig.

Rörelsen skapar harmoni.

## Läsning

Läs. Läs och upplev din värld. Läs och skapa din värld. Läs och träna på att skapa världen. Läsning är en skola i att skapa världen.

Läs massor. Läs de böcker du älskar. Läs om dem på nytt. Läs böcker du inte trodde var bra, men som var det. Läs böcker som provocerar. Läs böcker man tipsar till dig, de är råd givna av kärlek. Läs allt du kommer över.

Njut av din läsning. Låt dig underhållas. Försjunk i dina böcker. Känn känslor inom dig. Skratta åt skämtet. Bli upprymd av kärlek. Bli skrämmd av spänning. Bli ren i sinnet.

Läsning ger dig upplevelser du annars aldrig hade fått.

Träna din läsning. Träna din förmåga att läsa. Träna upp ditt språk. Läs snabbt. Skumma. Läs långsamt och noggrant när det behövs.

Läs. Läsning berikar ditt liv.

## Natur

Var i naturen. Upplev naturens kraft. Naturen ger dig kraft att leva. Var ett med naturens kraft.

Naturen finns för dig.

Känn gemenskap med naturen. Känn naturen omvälva dig. Du är skapad för naturen. Naturen har skapat dig. Var i naturen och känn din skapelse.

Låt naturen överväldiga dig. Låt naturen inspirera dig. Upplev naturens skiftningar. Vindstilla en solig höstdag i viken på sjön. Blåst, storm och orkan på fjällens steniga toppar. Vinterns kyla och snön som virvlar. Solens hetta vid havets strand.

Upplev naturens kraft. Låt naturen omsluta dig. Gå in i naturen.



## Ätande

Ät. Ät mat. Njut av mat. Låt maten komma till dig. Du behöver mat, så låt din mat vara den bästa.

Maten finns för dig. För din njutning. För din nytta. Låt maten vara näringsrik, god, mättande och vacker.

Ät den mat du helst vill ha. Lyssna till din kropp. Ät den bästa maten för dig. Låt maten vara god.

Låt din mat bygga upp dig. Själsligen. Kroppsligen. Väx dig stark. Låt maten göra dig ett med världen.

Ät med andra. Bjud andra att äta med dig. Bjud mat åt andra och knyt era band. Njut av varandras sällskap. Ha trevligt tillsammans. Ät med dem du tycker om.

Känn mättnaden. Låt mättnaden sprida sig genom din kropp. Njut av mättnaden. Må bra av din mättnad.

Känn hunger. Låt dig känna hunger. Du är skapad för hungern. Träna dig på den. Var hungrig. Känn hungern i din kropp. Känn njutning i att äta efter din hunger.

Njut av livet. Ät.

## Skönhet

Du är vacker. Låt din skönhet lysa upp världen. Låt din skönhet växa sig stark. Acceptera din skönhet. Acceptera din skönhet i världen.

I rakt nedstigande led har du ärvt världens skönhet.

Världen är vacker. Skönheten finns överallt i världen. Upptäck skönheten som finns i allt. Låt det vackra göra dig lycklig.

Se skönheten i naturen, vilan, natten, älskog, ålderdom, nyföddhet, mänsklighet, staden och dig själv. Varje gång du upptäcker skönhet, berikar du din själ.

Se det vackra hos andra. Se skönheten speglas i allt de gör. När de rör sig. När de äter. När de tänker. När de sover. Låt deras skönhet förgylla ditt liv.

Var lugn och låt ditt lugn skina i allt du gör. Låt ditt lugn göra dig vacker. Var god och låt din godhet skina i allt du gör. Låt din godhet göra dig vacker.

Låt skönheten förgylla ditt liv.

## Acceptans

Acceptera det som händer. Acceptera att det händer. Men acceptera inte alltid att det händer igen.

Se världen för det den är. Förvanska inte din syn. Acceptera världen för det den är. Utgå från världen. Inför det goda i världen.

Allt kan inte förändras. Acceptera att du inte kan förändra allt. Bestäm dig för vad du ska acceptera och vad du ska förändra.

Acceptera smärta. Smärtan är en del av livet. Du känner smärta för att agera. Gör något åt din smärta om du kan. Finns det ingenting att göra, acceptera din smärta.

Acceptera dina fel. Acceptera dina brister. Acceptera din ofullständighet. Förändra det du kan förändra hos dig själv. Utveckla dig ständigt. Men nackdelar i ett sammanhang kan vara fördelar i ett annat. Sök de sammanhang där du kommer till din fulla rätt. Utveckla dig själv i rätt miljö. Förtvina inte där du inte uppskattas. Förtvina inte där du inte kommer till din rätt.

Acceptera andras fel. Hjälp dem att utveckla sig själva. Hjälp dem till det goda. Acceptera de egenskaper de inte vill eller kan förändra. Acceptera dina vänner för det goda de för till ditt liv.

Acceptera orättvisor. Var själv på rätt sida av dem. Välj att bekämpa dem om du vill. Men acceptera deras existens. Acceptera att vi människor, med våra begränsade sinnen, aldrig kan uppnå den fullständiga rättvisan. Världen är alltid orättvis för oss.

Acceptera dina orättvisor. Acceptera din ofullkomlighet. Acceptera det onda du har gjort. Förlåt dig själv. Förstå det onda. Förstå det goda. Välj det goda nästa gång. Gör det goda. Främja det goda. Lev det goda livet. Men acceptera det onda du gjort.

Acceptera ditt liv. Acceptera det du har begåvats med. Acceptera det du har fått. Acceptera dina glädjeämnen och dina sorger. Acceptera dina misstag och det du har lyckats med. Acceptera det du har gjort och det du ska göra.

Acceptera att du åldras. Njut av varje ålder. Barndomen har sina glädjeämnen, sin nyfikenhet och utveckling. Ungdomens har sin för-

älskelse och kraft. Vuxenheten har sin produktivitet och makt. Ålderdomen har sin stillhet. Acceptera din ålder. Lev inte i det förgångna. Lev nu.

Acceptera din död. Liksom du lever nu, kommer du en dag att dö. Acceptera att det är nu du lever. Acceptera att din tid är begränsad. Du kommer att dö. Lev nu.

## Meningsfullhet

Allt har en mening. Se meningen i allt. Meningsfullhet är det goda. Låt din meningsfullhet vara stark i ditt liv.

Det meningsfulla är det goda. Det goda är det meningsfulla. Sträva efter godheten. Sträva efter meningsfullheten. Sträva efter det goda livet.

Lev ditt liv meningsfullt. Saknar du meningsfullhet, sök den på en gång. Sök din vilja. Det är i viljan meningsfullheten bor. Du kommer att finna meningsfullheten. Den slår en klang i ditt hjärta, en klang som ljuder hos dig. På en och samma gång ropar din vilja, viskar din vilja, säger din vilja: detta är meningsfullhet. Inom dig säger din vilja: detta är meningen med ditt liv. Lyssna då till din vilja. Lyssna till din inre röst. Lyssna till din meningsfullhet.

Meningsfullheten bor i sammanhanget. Anslut dig till ett sammanhang. Anslut dig till en större mening. Acceptera det som är större än dig själv. Var delaktig i detta större. Låt dess sammanhang ge dig mening.

Ge andras liv mening. Hjälp dem att skapa deras mening. Hjälp dem att uppfylla deras mening. Gör det obemärkt. De ska säga: det var jag som uppfyllde min mening.

Utför det meningsfulla. Uppfyll meningen med ditt liv. Gör det på en gång. Det finns ingen anledning att dröja ett ögonblick längre. Sök de resurser du behöver. Gör det du behöver. Uppfyll meningen med ditt liv.

## Goda gärningar

Utför goda gärningar. Dina goda gärningar gör dig gott. Dina goda gärningar belönar dig. Du gör gott med dina goda gärningar. Dina goda gärningar återvänder med det goda till dig. Dina goda gärningar gör dig till en god människa.

Goda gärningar skänker dig lycka. Goda gärningar ger dig frid i sinnet.

Gör andra människor lyckliga. Det gör också dig lycklig. På samma sätt som de upplever lycka, upplever också du lycka. Låt din gärning göra gott. Låt inte baktankar driva dig. De förgör din lycka.

Gör världen bättre. Varje god gärning gör världen bättre. Gör världen godare. Gör dig själv godare. Ni smälter samman till ett. Till sammans formar ni er helhet.

Utför goda gärningar. Det är det goda livet.

## Kärlek

Älska. Kärleken är en mäktig kraft. Kärleken är det goda. Låt kärlekens kraft förändra livet. Låt kärlekens kraft förändra världen.

Älska. Älska din älskade. Älska din vän. Älska den indifferent. Älska din fiende. Älska barnen. Älska människorna. Älska de glada. Älska de arga. Älska de ledsna. Älska de friska. Älska de sjuka. Älska de älskvärda. Älska de bortglömda. Älska de försakade. Älska dig själv.

Kärleken finns överallt. Öppna dig för kärleken. Öppna dig för dess möjligheter. Ge kärlek. Få kärlek. Älska.

Kärleken är ett evigt kretslopp.

Spegla världens kärlek. Upptäck kärleken hos dig. Upptäck kärlekens överflöd för den som är beredd att älska.

Låt kärleken fylla ditt liv. Låt ditt liv fyllas med kärlek.

## Död

Du kommer att dö. Oundvikligen kommer döden till dig. Du kommer att dra ditt sista andetag. Acceptera döden när den kommer. Döden accepterar dig. Känn ingen fruktan.

När du dör, var förvissad om att du har levt i varje ögonblick. Var förvissad om att ditt liv har varit meningsfullt. Var förvissad om att ditt liv har varit fyllt av glädje, lycka, vänner, kärlek och meningsfullhet. Var förvissad om att du har levt det goda livet.

Ta emot döden när den kommer till dig. Välkomna döden när du blir hämtad. Låt döden ta emot dig och välkomna dig.

Din saknad av livet bleknar bort. Döden förlöser dig från din strävan. Döden befriar dig från dina krämpor. Döden ger dig frid. Din kropp förmultnar och löses upp.

Du får en glimt av oändligheten.

Du återföds på nytt, i en ny kropp och på en ny plats. Du känner åter livets glädje, lycka och sorg. Du lever åter det goda livet. Du dör igen. Du återföds på nytt, i en ny kropp och på en ny plats. Liv följer död och död följer liv, tills du tar steget och blir ett med allt.



Tomhet

Till slut återstår endast tomhet.