

Die Welt, die du siehst, ist deine Welt.

Wenn du mit einer Situation oder einer Person Probleme hast,  
führe diese wirkungsvolle Übung durch:

Richte deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Person und  
sage zu dir selbst:

*Genau wie ich strebt diese Situation oder Mensch nach Glück  
und Erfolg im Leben.*

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Situation oder  
Menschen und sage zu dir selbst:

*Genau wie ich versucht diese Situation oder Mensch, Leid im  
Leben zu vermeiden.*

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Situation oder  
Menschen und sage zu dir selbst:

*Genau wie ich hat diese Situation oder Mensch Trauer, Leid,  
Einsamkeit und Verzweiflung erfahren.*

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Situation oder  
Menschen und sage zu dir selbst:

*Genau wie ich versucht diese Situation oder Mensch, seine  
eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.*

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Situation oder  
Menschen und sage zu dir selbst:

*Genau wie ich lernt diese Situation oder Mensch über das Leben!*

Schau dann, was in deinem Leben passiert!