



Nya Synvinklar



11 BUDORD

- 1 Det är meningen att du skall må bra.
- 2 Minns att du har ett val och en fri vilja.
- 3 Vårda förmågan att ge och ta emot värme och glädje.
- 4 Lägg din energi på det du kan påverka.
- 5 Var sann mot dig själv.
- 6 Allt du vill att andra skall göra mot dig, skall du göra mot dig själv.
- 7 Acceptera dig själv med alla dina sidor.
- 8 Var generös och var det utan baktanke.
- 9 Du är inte ett offer.
- 10 Upplev, tänk och känn själv.
- 11 **Lita på dig själv, inte på budord.**