

# Brunos 10 Regeln für mehr Gelassenheit

*Was wir von einem Labrador über das Leben lernen können*

Manchmal glaube ich, Bruno versteht das Leben besser als ich.

Während wir Menschen uns Gedanken über Zukunft, Geld und Entscheidungen machen...

lebt er einfach im Moment.

Diese 10 Regeln habe ich mir von ihm abgeschaut.

Vielleicht helfen sie auch dir, ein Stück gelassener zu werden.

---

1. Reagiere nicht auf jedes Geräusch.

Außer es ist eine Leckerlitüte 😊

2. Geh jeden Tag raus.

Bewegung klärt oft mehr als Grübeln.

3. Warte geduldig.

Die besten Dinge kommen nicht immer sofort.

4. Freu dich über kleine Dinge.

Ein Spaziergang kann mehr wert sein als vieles andere.

5. Lass dich nicht verrückt machen.

Nicht alles ist so wichtig, wie es scheint.

6. Bleib neugierig.

Es gibt immer etwas zu entdecken.

7. Vertraue deinem Gefühl.

Manchmal weiß man es einfach.

8. Ruh dich aus, wenn du müde bist.

Nicht alles muss heute passieren.

9. Genieße den Moment.

Die Zukunft kommt früh genug.

10. Bleib gelassen.

Am Ende wird vieles weniger schlimm, als wir denken.

---

Vielleicht ist Gelassenheit keine Technik...  
sondern eine Entscheidung.

**Bruno macht es uns jeden Tag vor** 🐾

