

Ich liebe mich, weil... Ich liebe mich, obwohl andere sagen... Ich liebe mich, obwohl ich Fehler... Das Wichtigste ist, mit sich selbst befreundet zu sein. Dieser Freund ist immer da.

Wenn man sich im Spiegel anlächelt, erzeugt das ein Gefühl, als würde man von einem anderen angelächelt.

Wenn man Mundwinkel nach oben zieht, macht es heiter.
In Amerika lächeln Menschen beständig, aus Angst einer könnte ein Pistole ziehen. Lächeln wirkt entwaffnend.

Wenn man bereit ist zu sterben, kann man auch leben. Tod ist man am Lebensende lange genug. Wenn man unbedingt sterben will, kann man das mindestens um drei Tage verschieben und abwarten, was geschieht.

Probleme lösen zu wollen ist wie ein Spiel, Gefühl von Abenteuer.
Wer ein Spiel verloren hat, kann ein anderes beginnen.

Es wirkt entspannend, immer eine Alternative im Kopf zu haben.

Wenn Aufregung herrscht, Blutdruck steigt, sinkt er, wenn man durch die Nase ein- und gegen Widerstand verschlossener Lippen ausatmet oder einatmet und den Bauchnabel zur Wirbelsäule zieht.

Es wirkt entspannend und haltungsfördernd Gesicht und Körper auszuschütteln und sich danach zu straffen.

Man muss den wahrnehmen, zu dem man spricht, um verstanden werden zu können. Mimik und Gesten wirken wie Wort.

