

Anleitung zum Unglücklichsein

1. Denke immerzu **schlecht** von dir!
2. **Übernehme** auf keinen Fall die **Verantwortung** für dein Handeln und für dein Leben!
3. Zeige auf keinen Fall deine **Wahren Gefühle** und mach immer „gute Miene zum bösen Spiel“ !
4. Traue keinem über den Weg und vermute immer nur das schlechte im Menschen!
5. **Sei** bloß nie **zufrieden mit den was du hast** und sei nie **stolz** auf das, was du schon erreicht hast!
6. **Glaube** stets daran, dass du **dich** nicht **ändern kannst** und das du halt so bist wie du bist!
7. Strebe immer danach, dass absolut jeder dich mag und liebt!
8. Sieh dich als Opfer deiner Vergangenheit und deiner Lebensumstände!
9. Verlange von dir, alles perfekt machen zu müssen und **verzeih dir** niemals **einen Fehler!**
10. Und **verzeih** auch **anderen** niemals deren **Fehler und Schwächen!**
11. Rechne stets mit dem Schlimmsten und **glaube** niemals **an das Gute!!**
12. Sei überzeugt, dass du ein Pechvogel bist und du das Schlechte immer anziehst!
13. Fühle dich immer für andere und deren Wohlbefinden verantwortlich!! Und bemühe dich stets, es allen recht zu machen!
14. Rede ständig über Krankheiten, Meckere über all das Schlechte in der Welt, mach dir täglich Sorgen über deine Zukunft und rege dich ständig über Ungerechtigkeiten auf
15. **Glaube**, dass du keine **Kontrolle über deine Gefühle** – und vor allem – über dein Leben hast!
16. Vergleiche dich stets mit anderen, zweifle an deinen Fähigkeiten und mache deinen Wert immer vom Ergebnis deines Handelns abhängig!
17. Rechne stets damit, zu versagen!
18. Lass dir vorschreiben, wie du zu leben hast!
19. Glaube, dass andere deine Gefühle verletzen können und es auch sicher tun werden!
20. Und halte dir ständig die Nachteile des Älterwerdens vor Augen (mach am Besten Fotos von all deinen (geglaubten!) „Problemzonen“ und hänge diese in der Wohnung aus.