

Brugervejledning til livet

- 1) Søg et formål med dit liv.
- 2) Find dig et arbejde, som du gerne vil bruge tid på - selv om du havde penge nok.
- 3) Find også en opgave, interesse eller hobby, som du virkelig brænder for.
- 4) Dyrk dine venner/familie og spild ikke tiden sammen med mennesker, du ikke bryder dig om.
- 5) Undgå skænderier og afklar snarest eventuelle hængepartier med dine medmennesker.
- 6) Benyt enhver lejlighed til at rose de mennesker, du møder på din vej.
- 7) Ønsk altid din samlever en rigtig god nat.
- 8) Forvent aldrig taknemmelighed fra dine børn - eller nogen anden.
- 9) Forøg dine indtægter eller begræns dine udgifter, indtil der er penge til overs - også sidst på måneden.
- 10) Tøm jævnligt dit hjem, skuffer, skabe og skrivebord for ting, du alligevel ikke bruger.
- 11) Undlad at udskyde ubehagelige opgaver længere end højst nødvendig.
- 12) Lav en "plan B" for alvorlige hændelser så som arbejdsløshed, sygdom og dødsfald.
- 13) Løs dine problemer ved brug af denne model:
 - a) Beskriv problemet,
 - b) find årsagen til problemet,
 - c) noter de mulige løsninger ned,
 - d) gennemgå fordele og ulemper ved hver løsningsmulighed,
 - e) vælg en løsning,
 - f) og før den ud i livet.

- og for helbredets skyld:

- 14) Check dit helbred hos lægen regelmæssigt såvel som, når du er bekymret herfor.
- 15) Hæv din puls mindst ½ time hver dag.
- 16) Spis varieret og aldrig mere, end at der stadig er plads til nok en lille portion.
- 17) Grin hjerteligt mindst en gang om dagen.

Følger man ovenstående levereregler, vil man efter min bedste overbevisning undgå 90 % af de problemer og bekymringer, som ellers kan koste livsglæden - og det er da en ganske god start på et godt liv.

Lev vel

Torben Madsen