

Nirvanacin®
für Erwachsene

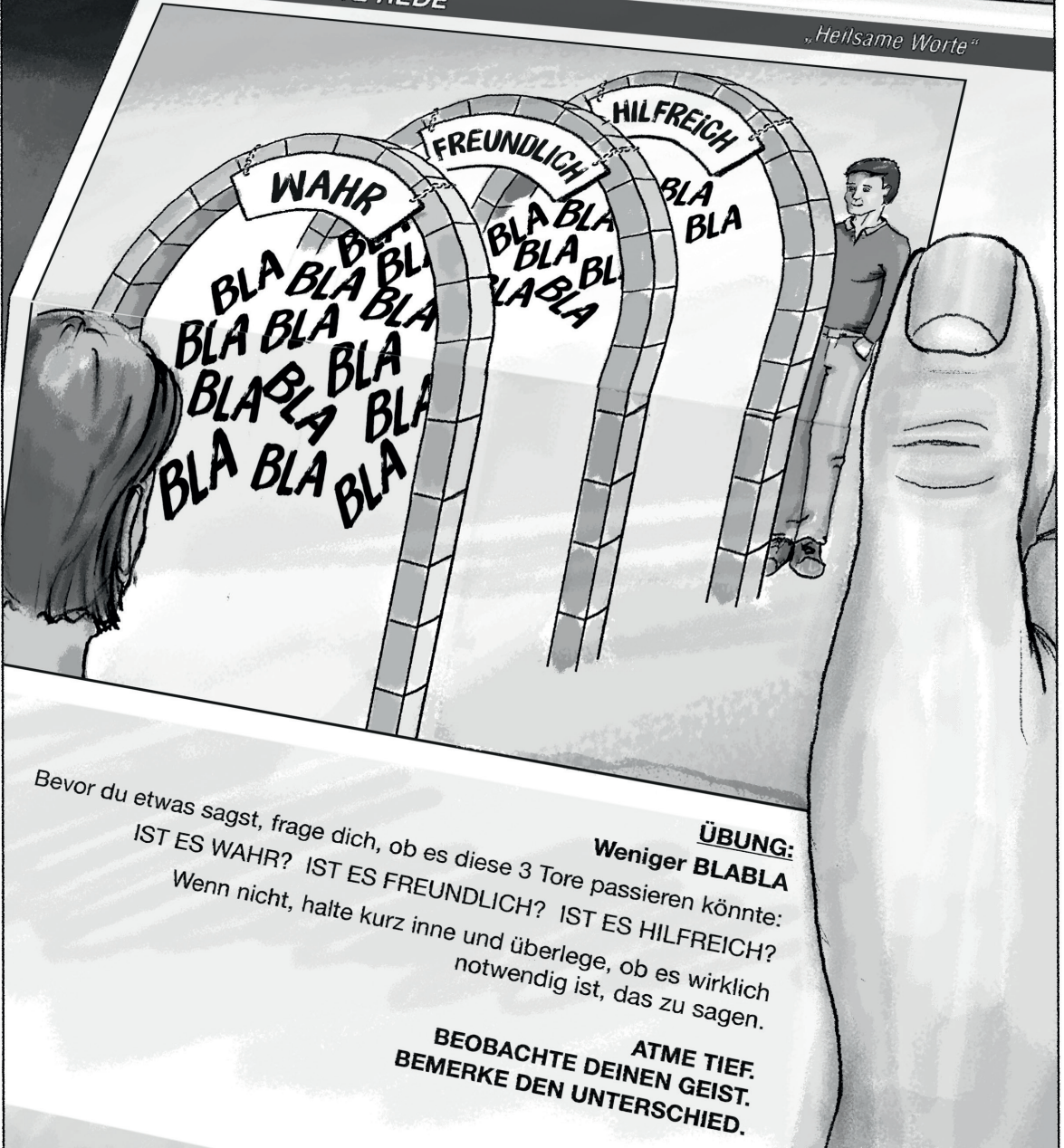
Nirvanacin®

für Erwachsene

STOPPT
LEIDEN!

3. DIE RECHTE REDE

„Heilsame Worte“



ÜBUNG: Weniger BLABLA

Bevor du etwas sagst, frage dich, ob es diese 3 Tore passieren könnte:
IST ES WAHR? IST ES FREUNDLICH? IST ES HILFREICH?
Wenn nicht, halte kurz inne und überlege, ob es wirklich
notwendig ist, das zu sagen.

ATME TIEF.
BEOBACHTE DEINEN GEIST.
BEMERKE DEN UNTERSCHIED.