

# Perfektionismus macht krank

Befriedigend hat etwas mit Zufriedenheit zu tun.

**meide:**

Neid  
Hass  
Zwietracht  
Eifersucht  
Ehrgeiz

**verinnerliche:**

Liebe  
Vertrauen  
Vergebung  
Verzeihung  
Versöhnung

nutze die  
Heilkraft  
deiner  
Nahrung

stoffwechsel-  
förderliche,  
schweißtreibende  
Bewegung

ausreichender  
Schlaf

Pflege des  
Körpers  
außen  
und innen

**Das  
fröhliche  
Herz kann  
alles tragen!**

Lebensweisheit von Helmut Weber