

Die „Gebote gegen Stress“

der Kirche von England:

1. Du sollst nicht versuchen, es jedem recht zu machen.
2. Du sollst dir genügend Zeit für deine Freunde, deine Familie, für dich selbst nehmen.
3. Du sollst regelmäßig abschalten und nichts tun.
4. Du sollst ab und zu langweilig, unelegant, ungepflegt und unattraktiv aussehen dürfen.
5. Du sollst aufhören, dich selbst zum ärgsten Feind zu haben.
6. Du musst nicht mit allem alleine fertig werden.