

5+2

LEBEN: FREUDE ODER LAST
Ein Allgemeiner Wegweiser

DAISY PAPP

ANMERKUNG

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in diesem Werk das generische Maskulinum verwendet. Es werden aber ausdrücklich alle Geschlechter miteinbezogen.



© Daisy Papp 2023 | All rights reserved
www.daisypapp.com
Cover Design and Layout ∞ dasamogy

5+2

INHALTSVERZEICHNIS

2 **EINLEITUNG**

3 INHALTSÜBERSICHT DER KERNPUNKTE

5 WIDMUNG

7 WORUM GEHT ES IN DIESEM BUCH?

DIE 5+2 METHODE

17 RÜCKSICHTNAHME/ÜBERLEGUNGEN

22 BEWUNDERUNG

25 RESPEKT

28 EMPATHIE

31 WÜRDE

34 WEGWEISER: TIPPS, WERKZEUGE, FÄHIGKEITEN

43 +2

WAS NOCH ZU SAGEN IST

53 WER BIN ICH, DASS ICH DIESES BUCH SCHREIBE?

55 EMPFEHLUNGEN

65 BONUS

70 DANKSAGUNG



FOLGE AUF SOZIALEN MEDIEN

facebook.com/daisy.papp

instagram.com/daisypapp

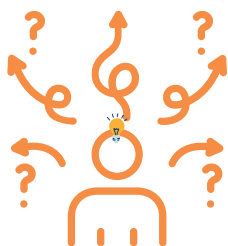
twitter.com/DaisyPapp

© Daisy Papp 2023 | All rights reserved
www.daisypapp.com · daisy@daisypapp.com
Cover Design and Layout ∞ dasamogy

INHALT

5+2

WAS FINDEST DU IN DIESEM BUCH?



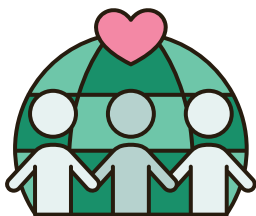
1
RÜCKSICHTNAHME
ÜBERLEGUNG



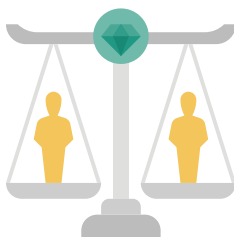
2
BEWUNDERUNG



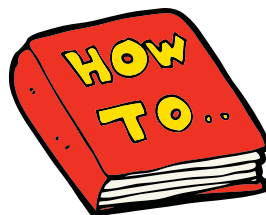
3
RESPEKT



4
EMPATHIE



5
WÜRDE



6
TIPPS, WERKZEUGE,
FÄHIGKEITEN



7
DAS +2



8
WER BIN ICH,
DIESES BUCH ZU
SCHREIBEN?



9
DANKSAGUNG

WIDMUNG



WIDMUNG

An alle Kinder und Jugendlichen auf dieser Welt - auch an die zukünftigen Generationen.

Es ist meine Begeisterung, mit euch alles zu teilen, was auch ich gerne schon in eurem Alter gewusst hätte. Wenn du dein Herz liebst und es so beschützt, wie du dir wünschst, dass dein größter Held dich beschützt, dann wirst du der Held für dein Herz und für dich selbst. Du bist würdig! Du bist ein Wunder! Du wirst geliebt. Du bist begabt! Du hast so viel in dir, das du in diese Welt bringen kannst!

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Daisy".

VORWORT



Was für eine große Ehre und auch Herausforderung es ist, für euch zu schreiben.

Mein Name ist Daisy Papp und es ist schon eine Weile her, dass ich in eurem Alter war. Ich kann euch nur sagen, dass es sich lohnt, die vielen Wunder des Lebens zu betrachten. Wird es immer leicht sein? Überhaupt nicht. Ich gebe zu, dass Herausforderungen ein Teil des Lebens sind, und sie sind gleichzeitig Gelegenheiten, sich zu entwickeln und zu wachsen.

Ich wünschte, ich könnte dich vor zukünftigen Prüfungen und vergangener Traurigkeit bewahren, aber das ist mir nicht möglich. Ich verspreche dir, dass ich mein Bestes tue und dir Tipps, Hilfsmittel und Wissen gebe, die bei mir funktionieren. All das, was du auf den folgenden Seiten finden kannst, hätte ich gerne gewusst, als ich in deinem Alter war. Nun, das war nicht der Fall. Trotzdem bin ich heute dankbar, dass ich weiß, was ich weiß, und dass ich mein bescheidenes Wissen mit dir teilen kann. Danke, dass du meine Worte liest!



WORUM GEHT ES IN DIESEM BUCH?

1

Dieses Buch ist in Kapitel unterteilt. Jedes Kapitel beginnt mit der Definition eines jeden der 5+2 Punkte. Ich teile mit dir, was ich im Laufe meines Lebens gelernt habe und was für mich und Tausende von Menschen auf der ganzen Welt funktioniert. Ich lebe nach dem 5+2-Prinzip und der 5+2-Formel. Das Ergebnis ist, dass ich für das Leben gerüstet bin, und das kannst du auch. Am wichtigsten ist, dass du lernst, dein eigener bester Freund zu sein. Du glaubst, das geht nicht? Ich werde mein Bestes tun, dir zu zeigen, dass dies tatsächlich geht und es sogar Spaß macht. Es wird mir eine Freude sein, von dir zu hören und von dir zu erfahren, wie ich dieses Buch für dich und andere Menschen in deinem Alter noch besser machen kann. Alle Menschen sind gleichzeitig Lehrende und Lernende. Denke daran, dass kein Mensch klug genug ist, um alles zu wissen, und niemand ist dumm genug, um nie Recht zu haben. Genieße meine Worte und ich versichere dir, dass ich von meinem Herzen zu deinem spreche.



Du kannst direkt zu den 5+2 Definitionen gehen und die folgenden Seiten überspringen und später wiederkommen, wenn du Lust hast. Auf jeden Fall investierst du in dich selbst. In sich selbst zu investieren ist die beste Investition, die man je machen kann.

Zuerst wollen wir eine wichtige
Tatsache klarstellen:

Einen Menschen macht aus, wie er sich verhält. Einen
Menschen macht **nicht** aus, wie er aussieht oder was
er sagt oder besitzt. Das bedeutet auch, dass dich
nicht ausmacht, wie du aussiehst oder was du sagst
oder besitzt. Dich macht aus, wie du dich verhältst!
Verhalten ist immer eine Wahl.

Wie du
aussiehst
ist nicht
wer du
bist!



It's a
boy



It's a
girl

Als du in diese Welt kamst (bei deiner Geburt), hatten
die Erwachsenen in deiner Umgebung bereits viele
Jahre lang gelebt und gute sowie schlechte
Erfahrungen gemacht.





Die Menschen in deinem Umfeld:

- wurden verletzt
- hatten Ängste
- erreichten Ziele
- hatten Spaß und Freude
- waren manchmal verärgert
- weinten Tränen
- hatten neue Freunde
- waren glücklich
- wurden enttäuscht, und vieles mehr.



Was auch immer vor deiner Geburt geschehen ist, hat nichts mit dir zu tun. Es hat mit dem Leben deiner Vorfahren zu tun: Das deiner Eltern, deiner Großeltern, deiner Urgroßeltern und so weiter. Ihre Erfahrungen haben sie in **ihrem** Leben gemacht. Es ist wie ein Rucksack, in dem die Erlebnisse und die damit verbundenen Gefühle und Emotionen gespeichert sind. Emotionen finden im Körper statt. Emotionen kann man sich leicht merken:

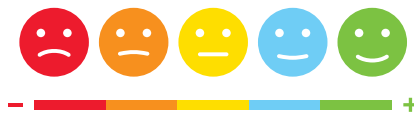
E-motion >>> Energie in Bewegung.



Der emotionale Rucksack der Erwachsenen, der Eltern und der älteren Geschwister war also schon gefüllt, bevor du auf die Welt kamst.



Du lernst alles von den jungen und alten Menschen, die dich umgeben. Die Menschen um dich herum tun ihr Bestes und geben dir das weiter, was sie im Laufe ihres Lebens gelernt haben, sowohl das Gute als auch das nicht so Gute. Sie wissen nur, was sie von ihren Vorfahren und den Menschen um sie herum erfahren haben, als sie in diese Welt kamen, und was sie im Laufe ihres Lebens gelernt haben. Das ist es, was sie weitergeben.





FRÜHKINDLICHE ENTWICKLUNG

Als du anfingst zu krabbeln und die ersten Schritte machtest, um die Welt zu entdecken, gab es in der Regel viele Ermutigungen, die dich in Bewegung hielten und wachsen ließen.

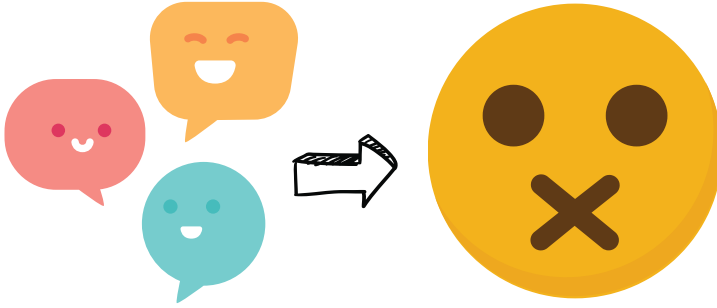
**DU KANNST
DAS!**



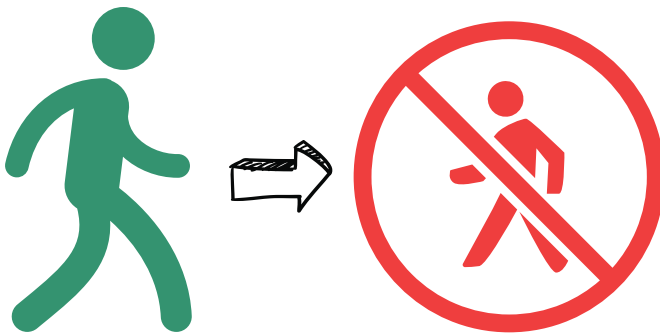
Das Nuscheln der ersten Worte war großartig und auch ermutigend. Aber dann passierte etwas wirklich Seltsames...

seltsam

Als du dann endlich zu sprechen beginnst, wurdest du oft aufgefordert, still zu sein.



Etwas Ähnliches geschah beim Laufen: Im Idealfall wurdest du ermutigt, die ersten Schritte zu gehen, und sobald du den Mut hattest, die Welt um dich herum zu erkunden, wollten die Erwachsenen oder älteren Geschwister, dass du still bleibst und nicht läufst und erkundest. Das ist sehr verwirrend. Findest du das auch?

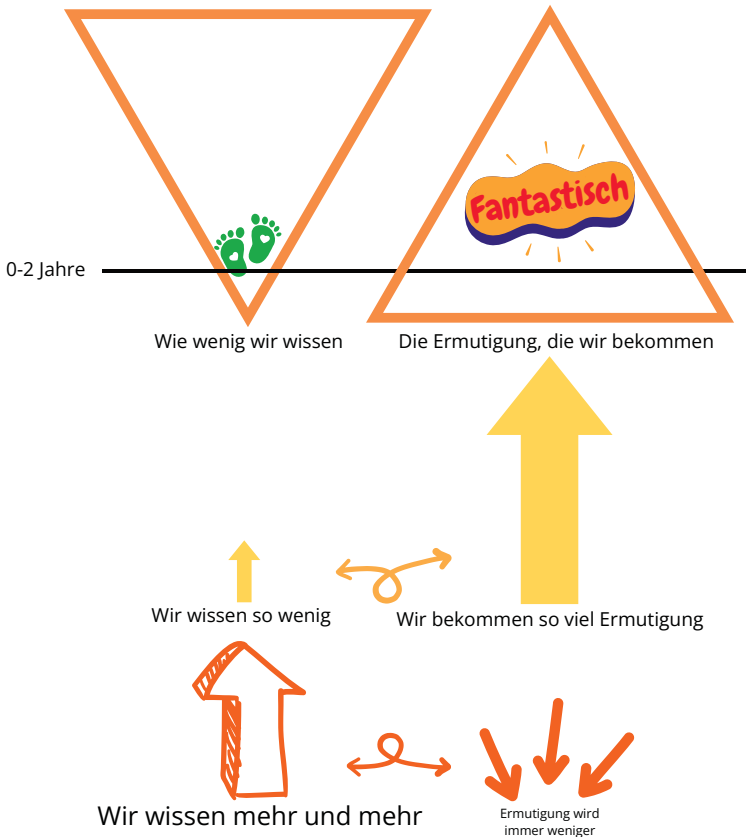


WORUM GEHT ES
IN DIESEM BUCH?

7



Als du in dem Alter warst, in dem du den Kindergarten oder die Vorschule besuchen konntest, haben sich die Dinge von den ersten Ermutigungen nach der Geburt wie folgt entwickelt:



~Anmerkung: Einladung zum Nachdenken.~

"Was ist der Sinn meines Lebens?" fragte ich mich.

"Was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass du deine Aufgabe erfüllt hast, als du dir einen Moment mehr Zeit genommen hast, um mit dem Kind über sein Leben zu sprechen", sagte eine Stimme.

"Oder als du geholfen hast, die Tasche aufzuheben, die dein Nachbar fallen gelassen hat? Oder als du den Hund davor bewahrt hast, auf der Straße in den Verkehr zu laufen? Oder als du deinen Großeltern die Schuhe zugebunden hast?"

"Das Problem besteht darin, dass du den Sinn oder deinen Lebenszweck mit dem Erreichen von Zielen gleichsetzt. Das Universum ist nicht an deinen Leistungen interessiert. Das Universum ist an deinem Herzen interessiert. Wenn du dich dafür entscheidest, aus Freundlichkeit, Leidenschaft und Liebe zu handeln, bist du bereits mit deiner Bestimmung im Einklang. Du brauchst nicht weiter zu suchen."



Es gibt viele Regeln, die du seit deiner Geburt gelernt hast. Nicht alle Familien, alle Schulen, alle Gemeinschaften haben die gleichen Regeln. Leider, so denke ich. Schauen wir uns die Grundregeln an. Grundregeln sind so etwas wie die Regeln der FIFA (*Fédération Internationale de football association*), die für alle Fußballspiele auf der ganzen Welt gelten. Wenn die besten Fußballspieler der Welt ein Spiel bestreiten, spielen sie nach denselben Regeln wie die Fussballer des kleinen Vereins in einer Kleinstadt.



Auch die Spielregeln beim Tennis sind in allen Tennisklubs der Welt gleich.

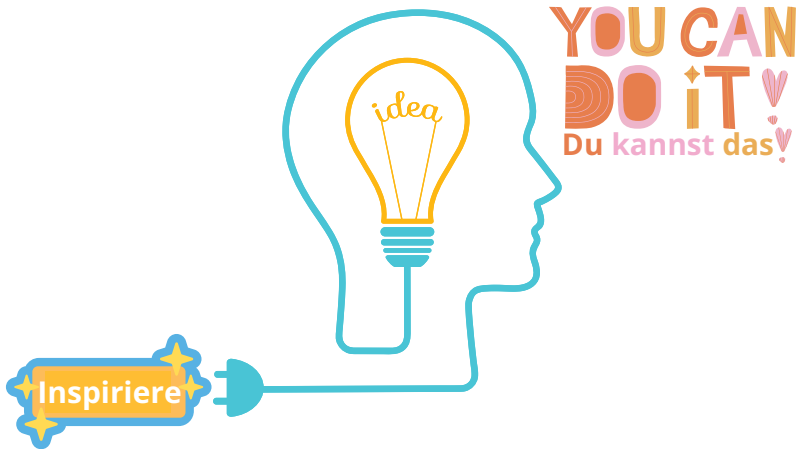


Wenn wir Familien betrachten, sind die Grundregeln unterschiedlich. Stelle dir eine Welt vor, in der die folgenden 5 Punkte der 5+2-Formel Standard wären: Rücksichtnahme, Bewunderung, Respekt, Empathie, Würde.



Ich mag das Wortspiel: Standard = die Kunst des Standes. 5+2 als Standard hilft also, gut im Leben zu stehen.

Ich kann die Regeln in keiner Familie ändern, sondern nur in meiner eigenen Familie. Es liegt also an dir, gesunde Regeln zu finden, die du entwickeln, übernehmen und anwenden kannst. Es ist möglich, andere zu inspirieren, wenn du mit gutem Beispiel vorangehst und nach diesen Grundregeln lebst.

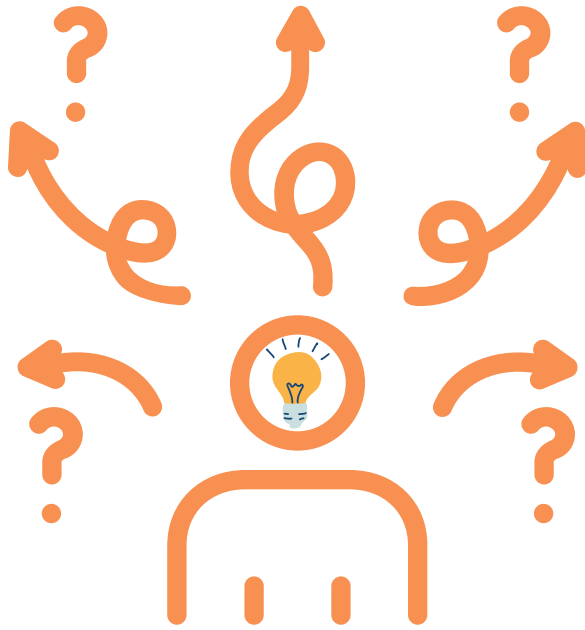


Ich möchte alle Menschen auf der Welt dazu inspirieren, sich diese einfachen Grundregeln zu eigen zu machen.



Die 5+2-Methode wird seit über 12 Jahren in vielen Familien, Gemeinden und Unternehmen angewandt. Die wunderbaren Ergebnisse von denen Menschen aus aller Welt berichten sprechen für sich selbst. Lass uns in den folgenden Kapiteln einen genaueren Blick auf 5+2 werfen.

1.



RÜCKSICHTNAHME/ÜBERLEGUNGEN

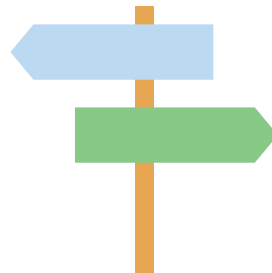
RÜCKSICHTNAHME ÜBERLEGUNGEN 1



1.

Rück·sicht·nahme Über·leg·ung·en

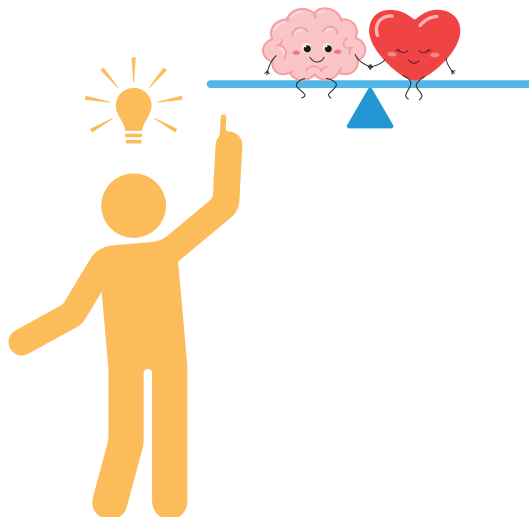
Sorgfältig über etwas nachzudenken bedeutet, sich Zeit für eine Entscheidung zu nehmen. Das ist so, wie wenn man ein Spiel auswählt oder sich einen Moment Zeit nimmt, um zu überlegen, was man essen möchte. Bevor man eine Entscheidung trifft, ist es gut, darüber nachzudenken. Wenn du wirklich über etwas nachdenkst, ist es, als hättest du eine besondere Zeit in deinem Kopf, um zu entscheiden, was das Beste ist. Du könntest über die lustigen und die weniger lustigen Seiten deiner Entscheidung nachdenken, bevor du sie fällst.



RÜCKSICHTNAHME ÜBERLEGUNGEN 2



Sorgfältiges Nachdenken bedeutet auch, dass du überlegst, wie sich deine Entscheidungen auf andere auswirken oder bei anderen ankommen könnten. Du willst Entscheidungen treffen, die niemanden verletzen oder verärgern. Es bedeutet auch, dass du dir Zeit nimmst und überlegst, wie du später über deine Entscheidungen denkst. Manchmal denkt man darüber nach, was als Nächstes passieren wird, wenn man sich für eine Sache entscheidet. Man wägt also mit dem Herzen und dem Gehirn ab, um die beste Wahl zu treffen. Sorgfältiges Nachdenken ist also wie eine Besprechung zwischen deinem Kopf und deinem Herz, bei der du alle Möglichkeiten abwägt, bevor du eine Wahl oder Entscheidung triffst. So kann man ein weiser Entscheidungsfinder sein!





Beispiele:

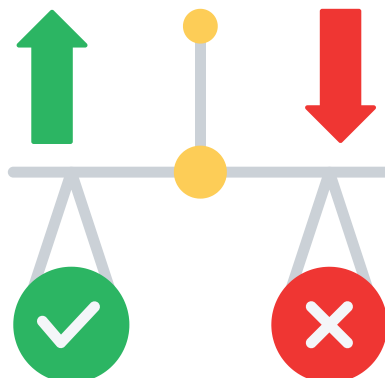
Rücksichtnahme/Überlegung bedeutet, daran zu denken, wie sich andere fühlen, und sie freundlich zu behandeln. Hier sind einige Beispiele:

- Stell dir vor, wie du dich fühlen würdest, wenn du in der Situation des Anderen stecken würdest. Versuche, deren Gefühle zu verstehen und sei freundlich.
- Zeige Rücksichtnahme, Freundlichkeit und gute Manieren, wenn du mit anderen zu tun hast. Ein freundliches "bitte" und "danke" kann schon viel bewirken.
- Sei interessiert an dem, was andere zu sagen haben, und behandle sie mit Respekt. Jeder ist anders, und das ist auch gut so!
- Behandle Menschen nicht ungerecht wegen ihrer Kultur, ihres Glaubens, ihres Aussehens oder ihrer Meinung. Behandle alle Menschen gleich.
- Respektiere die Dinge anderer, so wie du willst, dass sie deine respektieren.
- Denke daran, wie sich andere körperlich und seelisch fühlen könnten. Sei verständnisvoll und fürsorglich.
- Sei auch rücksichtsvoll zu dir selbst! Kümmere dich um deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

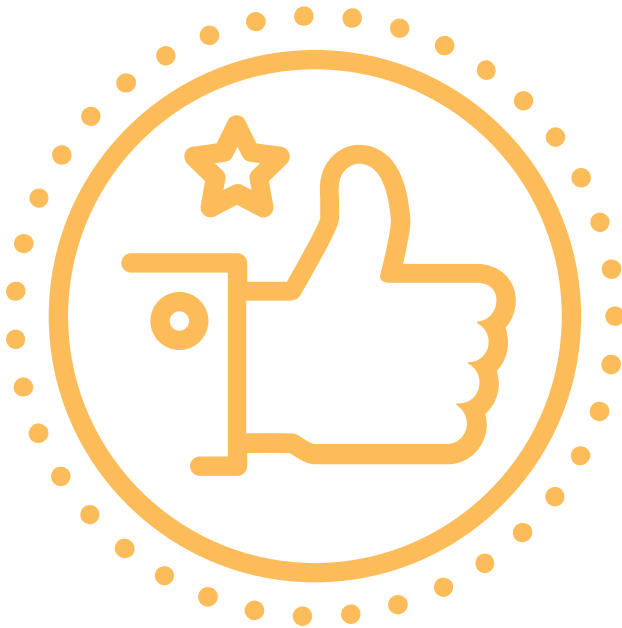
Wie du andere behandelst, ist ein Spiegelbild deiner Beziehung zu dir selbst. Wenn du freundlich und mitfühlend zu dir selbst bist, wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit auch freundlich und rücksichtsvoll zu anderen sein. Wenn du freundlich zu anderen bist, werden sie das wahrscheinlich auch zu dir sein.



Hier ist ein weiteres Beispiel: Wenn du weißt, dass jemand versucht, keine Süßigkeiten zu essen, iss keine Süßigkeiten vor ihm oder gib ihm keine Süßigkeiten. So nimmst du Rücksicht auf die Gefühle und Entscheidungen anderer. Wenn du keine Süßigkeiten essen möchtest und andere dir Süßigkeiten anbieten oder vor dir essen, kannst du sie höflich bitten, Rücksicht zu nehmen. In diesem Beispiel kannst du auch auf dich selbst Rücksicht nehmen, indem du den Raum verlässt, wenn jemand vor dir Süßes isst, wenn du selbst gerade keine Süßigkeiten essen möchtest.



2.



BEWUNDERUNG



2.

Be·wun·de·rung

Bewunderung bedeutet, sich glücklich zu fühlen und etwas oder jemanden zu mögen. Man klatscht und sagt nette Dinge, um zu zeigen, dass einem die Leistung eines Menschen wirklich gefällt.

Wenn man Komplimente macht, sagt man nette und positive Worte, um seine Bewunderung auszudrücken. Auch wenn du positiv, in Freude an jemanden denkst oder ihn fröhlich und bewundernd anschaust, ist dies eine wunderbare positive Energie für dich und den anderen.



Beispiele:

Bewunderung bedeutet, dass man die Qualitäten anderer Menschen anerkennt und genießt und sich inspiriert fühlt, diese Qualitäten in sich selbst zu entwickeln. Hier sind einige Beispiele:

- Bewunderung ist ein Gefühl, das wir haben, wenn wir jemanden oder etwas wirklich mögen und zu ihm aufschauen. Es ist, als hätte man einen Superhelden oder ein Vorbild, das man toll findet und dem man nacheifern möchte.



- Wenn du zum Beispiel einen berühmten Sportler bewunderst, hältst du ihn für unglaublich talentiert und möchtest vielleicht genauso Sport treiben können wie er, wenn du groß bist. Oder wenn du eine Lehrerin oder einen Lehrer bewunderst, denkst du, dass sie oder er sehr klug und freundlich ist, und du möchtest deshalb vielleicht eine besonders gute Schülerin oder ein besonders guter Schüler sein.
- Bewunderung bedeutet, dass du viel Respekt und Inspiration für jemanden empfindest, weil er besondere Eigenschaften oder Talente hat. Es ist wie ein großes "Wow!"-Gefühl in deinem Herzen, weil sie dich so beeindrucken. Und es ist in Ordnung, wenn du viele verschiedene Menschen oder Dinge im Leben bewunderst.
- Denke daran, dass Bewunderung ein positives Gefühl ist, und dass sie eine großartige Inspirationsquelle für dich sein kann, um die beste Version deiner selbst zu werden!



3.



RESPEKT

3.

Re·spekt



Respekt bedeutet, jemanden oder etwas für großartig, kostbar und wichtig zu halten. Es bedeutet, zu verstehen, dass Menschen und Dinge wertvoll sind und mit Freundlichkeit und guten Manieren behandelt werden sollten. Es bedeutet auch, eine besondere Denkweise zu haben und jemanden etwas auf eine nette, rücksichtsvolle Weise zu betrachten.

Freundlichkeit
Güte



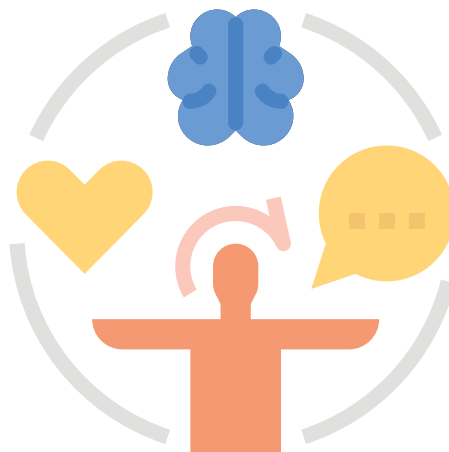
Beispiele:

Respekt zu verstehen kann einfach und leicht sein. Hier erfährst du, wie du lernen kannst, Respekt zu verstehen:

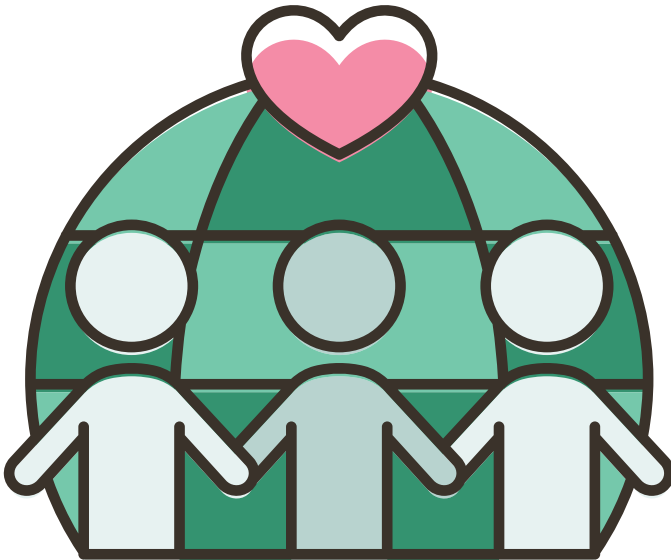
- Respekt bedeutet, andere so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte. Das bedeutet, dass man zu allen freundlich und höflich ist, z.B. zu Freunden, Familienmitgliedern, Lehrern und sogar zu Menschen, die man gerade erst kennengelernt hat. Wenn du Respekt zeigst, benutzt du gute Manieren wie ein einfaches "bitte" und "danke". Du hörst auch zu, lässt andere ausreden, und wartest, bis du an der Reihe bist deine Gedanken mitzuteilen.



- Die Gefühle anderer zu respektieren bedeutet, vorsichtig mit seinen Worten zu sein und keine Dinge zu sagen, die sie verletzen könnten. Es ist wichtig, daran zu denken, dass jeder Mensch anders ist, und wir können nett und verständnisvoll sein, auch wenn wir nicht mit ihnen übereinstimmen oder nicht dieselben Dinge mögen wie sie.
- Du kannst Respekt zeigen, indem du hilfsbereit bist und mit anderen teilst. Wenn jemand Hilfe braucht oder traurig ist, kannst du anbieten, ihm zuzuhören, ihm zu helfen und auch trösten. Auch der sorgsame Umgang mit den Sachen anderer Menschen ist eine Möglichkeit, Respekt zu zeigen.
- Denke daran: Wenn du andere mit Respekt behandelst, werden sie sich meist freuen, in deiner Nähe zu sein. Und sie werden wahrscheinlich auch dir gegenüber Respekt zeigen. Es ist, als ob du Freundlichkeit verbreitest und die Welt zu einem besseren Ort machst!



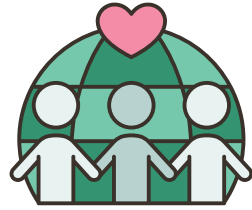
4.



EMPATHIE

4.

Em·pa·thie



Empathie = Einfühlungsvermögen bedeutet, sich in die Lage eines anderen hineinzusetzen, aus der Sicht des anderen zu sehen und sich auch für dessen Gefühle zu interessieren. Es bedeutet, dass man versteht und nachempfinden kann, wie sich ein anderer fühlt und was er durchmacht. Empathie bedeutet auch, dass man sich anderen gegenüber fürsorglich, liebevoll, freundlich und auch hilfsbereit verhält und versucht, den anderen zu verstehen.



Empathie hilft uns zu verstehen, dass jeder Mensch seine eigene innere Welt hat. Wir können nicht wissen, was in der inneren Welt eines Menschen vor sich geht und was die Herausforderungen in seinem Leben sind. Unsere Empathie kann ein Licht aus unserem Herzen leuchten lassen und andere dazu inspirieren, ebenfalls empathisch zu sein.

**Beispiele:**

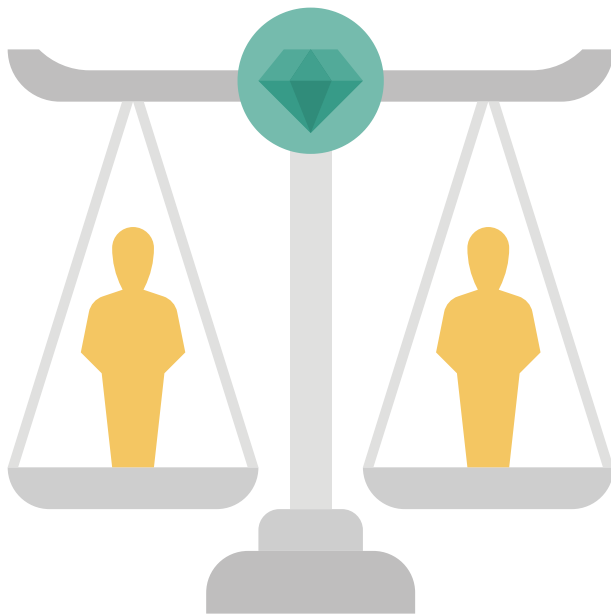
Empathie bedeutet, dass man versucht zu verstehen, wie sich jemand anderes fühlt. Zum Beispiel, wenn dein Freund traurig ist, weil er ein Spiel verloren hat. Empathie bedeutet, dass man mit anderen mitfühlt und versucht, sie zu trösten. Man ist dem anderen ein guter Freund und hilft ihm, wenn er einen braucht.

- Empathie hilft uns, anderen gegenüber freundlich und fürsorglich zu sein.
- Man versetzt sich dabei in die Lage des anderen und macht sich Gedanken darüber, wie er sich fühlt.
- Wenn wir Empathie haben, können wir uns vorstellen, wie sich andere fühlen, und das hilft uns, sie mit Freundlichkeit und Liebe zu behandeln.
- Es ist, als hätten wir eine besondere Superkraft, die uns hilft, bessere Freunde zu sein und die Welt zu einem glücklicheren Ort zu machen!

Es ist auch wichtig, dass du Empathie für dich selbst hast. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Mitleid und Empathie, Selbstmitleid und Selbstempathie. Mitgefühl für sich selbst ist gesund und sehr wichtig, um ein zufriedenes Leben zu führen.

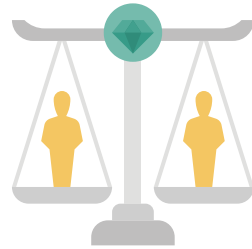


5.



WÜRDE

5. Wür·de



Würde bedeutet, wertvoll zu sein, geehrt und respektiert zu werden. Jeder Mensch verdient es, dass man ihm würdevoll begegnet. Wo auch immer du geboren wurdest, wann auch immer du geboren wurdest: Würde hat nichts mit Aussehen oder Noten zu tun. Würde bedeutet, dass man eine besondere Art von Größe in sich trägt. Es bedeutet, eine positive Einstellung zu haben und sich würdevoll und anständig zu verhalten - wie ein König oder eine Königin. Würde bedeutet auch, sich selbst und andere mit Stolz und Respekt zu behandeln. Es geht darum, Dinge zu vermeiden, die jemanden in Verlegenheit bringen oder ihm ein schlechtes Gewissen machen könnten. Bei der Würde geht es darum, stolz auf sich selbst und andere zu sein und jeden mit Freundlichkeit und Respekt zu behandeln, wie einen wahren Freund.



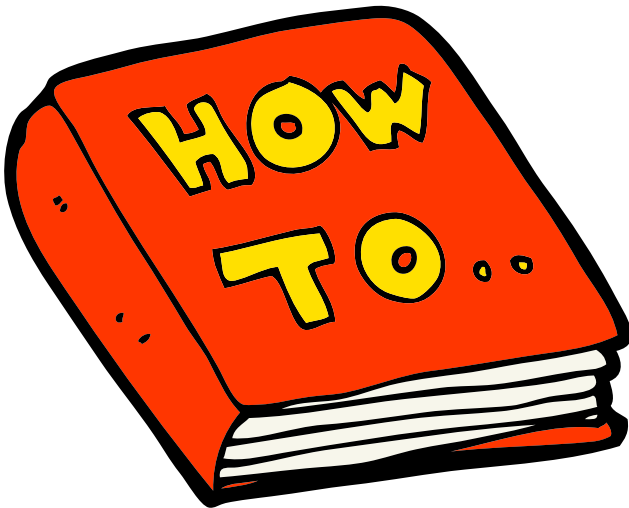
**Beispiele:**

Würde ist eine besondere Eigenschaft, die jeder Mensch hat, und sie bedeutet, dass du es verdienst, mit Respekt und Freundlichkeit behandelt zu werden. Es ist wie ein großes, unsichtbares Zeichen, das anderen zeigt, wie wertvoll und wichtig du bist.

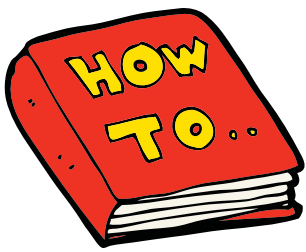
- Die Erkenntnis, der Ehre und des Respekts würdig zu sein.
- Der Zustand der inneren Einstellung.
- Verhalten und Handeln mit Freundlichkeit, Anstand.
- Der Wunsch, alles zu vermeiden, das einen anderen Menschen unwürdig macht.
- Ein Gefühl des bescheidenen Stolzes auf sich selbst und andere.
- Ein Gefühl der Selbstachtung und des Selbstwerts.
- Behandle auch dich selbst mit Respekt und sei stolz darauf, wer du bist.
- Sich weder unter- noch überordnen, d. h. sich nicht besser fühlen als andere und auch nicht denken, dass andere besser sind als man selbst.
- Verhalten und Handeln, dass sich alle gut fühlen können.
- Respekt für die Kultur, den Glauben und den Besitz der anderen, so wie du willst, dass sie deine respektieren.
- Verstehen, dass jeder Mensch Zeit und Raum für sich braucht, auch du und deine Freunde.
- Die Achtung der Würde und des Ehrgefühls schließt jede Erniedrigung und Entwürdigung aus.



6.



WEGWEISER 5+2



Verschlüsselte Botschaft



Rücksicht/Überlegung
Bewunderung
Respekt
Empathie
Würde



Consideration
Admiration
Respect
Empathy
Dignity

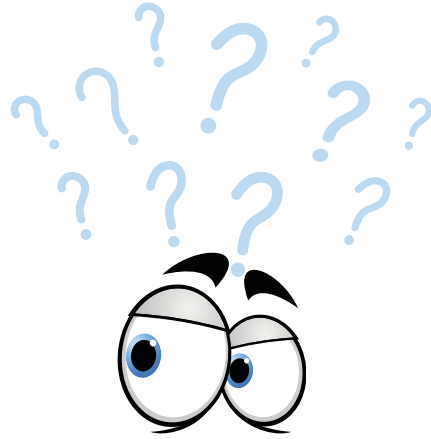


Wenn man sich die 5 Definitionen in den letzten Kapiteln dieses Buches ansieht, kann man ein verstecktes Wort entdecken. Du kannst dieses besondere Wort finden, indem du die fünf Wörter in Englisch auf eine andere Weise betrachtest. Bist du neugierig? Schau mal genau hin. Kannst du das Wort sehen?

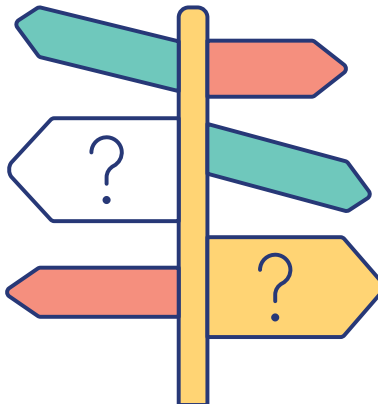
Tip: Wie lauten die Anfangsbuchstaben der einzelnen Wörter? Welches Wort kannst du erkennen, wenn du den ersten Buchstaben jedes Wortes von oben nach unten liest? Im Englischen ergeben die Anfangsbuchstaben CARED. Das bedeutet auf Deutsch unterstützt, betreut, behütet, umsorgt.



Rücksicht/Überlegung
Bewunderung
Respekt
Empathie
Würde



Wie schon auf der vorherigen Seite erwähnt, ergeben die Anfangsbuchstaben der fünf Worte auf Englisch das Wort **CARED**. (*CARED bedeutet auf Deutsch: Unterstützt, betreut, behütet, umorgt.*) Die Anfangsbuchstaben der Wörter aus Deutsch ergeben **RÜBREW**. Dieses Wort hat im Deutschen zwar keine Bedeutung, doch wir können ihm Bedeutung geben. Das Wort **RÜBREW** kann demnach folgendes bedeuten: Unterstützt, betreut, behütet, umorgt geben, alleine schon deshalb, für was es im Englischen steht.





Consideration

Admiration

Respect

Empathy

Dignity



Da die Anfangsbuchstaben der fünf Punkte im Englischen das Wort CARED ergeben kannst du anfangen, die Menschen um dich herum zu beobachten und zu messen, wie sie jeden dieser Werte zeigen. Dadurch bekommst du ein gutes Bild davon, wer sie sind.

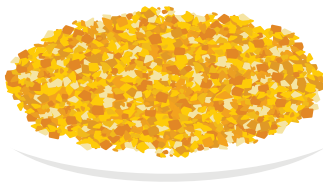


Die Zeit ist unser Freund und auch ein gutes Maß. Manche Menschen können eine Minute lang zeigen, wie nett sie sind, andere eine Woche lang und länger. Ich beobachte gerne 90 Tage lang. Scheint das eine lange Zeit zu sein? Einige meiner berühmten Lehrer sind der Meinung, dass manche Menschen 90 Tage lang Masken über ihre Persönlichkeit tragen können, bevor wir sehen können, wer sie wirklich sind.





Hast du jemals Popcorn gegessen, als du einen Film gesehen hast? Hast du schon einmal gesehen, wie Popcorn-Mais aufplatzt wenn er erhitzt wird? Wenn du die Menschen um dich herum beobachtest, werden auch sie sich im Verlauf der Zeit öffnen und zeigen, wer sie wirklich sind. Die Menschen aber bitte nicht erhitzen :-).



Ich möchte dir in aller Bescheidenheit mitteilen, was für mich hilfreich ist:

- Verhalten beobachten
- Beobachte das Schauspiel
- Geduldig sein, abwarten, zusehen und zuhören
- Sich selbst treu bleiben, wenn man beobachtet, dass andere sich nicht nach der 5+2-Formel verhalten.

Keiner fühlt, was du fühlst. Keiner kennt dich besser als du selbst. Aus diesen Gründen ist es gesund, sich und seine Gefühle zu schützen. Nicht aus Angst, sondern aus Pro-Aktivität. Proaktiv zu sein bedeutet, dass wir uns vorbereiten und gerüstet sind für die Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen. Jeder ist für sein eigenes Verhalten verantwortlich. Wenn andere unfreundlich sind, kannst du dir selbst und deinem Standard gemäss 5+2 treu bleiben.



“Es ist mit der Liebe
wie bei den Pflanzen:
Wer Liebe ernten will, muss Liebe säen.”
Jerimias Gotthelf

Albert Bitzius (Oktober 4, 1797 – Oktober 22, 1854) war ein Schweizer Romanautor, besser bekannt unter seinem Pseudonym/Künstlernamen Jerimias Gotthelf.



Was immer du deinem Geist zuführst, wird wachsen.
"Wo immer man hinfokussiert, wächst alles."

Sei die beste
Variante deiner
selbst

Zur Erinnerung: Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Wenn du 5+2 auf dich anwendest, wirst du dein eigener bester Freund. Das ist sehr ansprechend für diejenigen, die auch ihr eigener bester Freund sind. Wenn zwei beste Freunde zusammenkommen, ist so viel möglich.

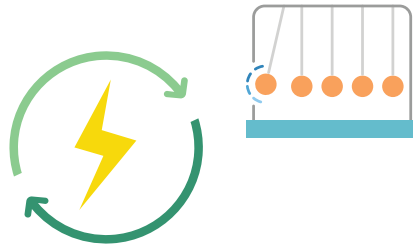
♥ BESTE ♥
FREUNDE





Deine Gedanken sind sehr mächtig! Sie können Dinge in deinem Geist und deinem Körper bewirken. Dein Körper und dein Geist sind immer miteinander verbunden. Wenn du einen guten Gedanken hast, schüttet dein Gehirn Chemikalien aus, die dich glücklich und bereit machen, Dinge zu tun. Wir spüren das in unserem Körper und das nennt man Emotionen.

E-motion: Energie in Bewegung. Auf Englisch: Energy in motion.



Positiv zu denken und freundlich zu uns selbst und zu anderen zu sein, kann also alle Beziehungen und das Leben besser machen! Es ist wie ein Zauber im Gehirn, der uns hilft, uns gut zu fühlen. Am wichtigsten ist, dass man sich dadurch selbst gut fühlt.





Leider sagen Menschen manchmal Dinge, die einen glauben lassen, dass man nicht in Ordnung ist. Das ist aber nicht wahr! **Du bist in Ordnung! Du genügt!** Manchmal wird dir auch gesagt, du sollst nett und freundlich zu anderen sein, ohne ihr Verhalten zu hinterfragen. Es liegt in deiner Macht, andere Menschen zu beobachten und dann zu entscheiden, wie eng du mit ihnen zusammen sein willst. Sicher, es ist möglich, dass Familienmitglieder verärgert sind und sich manchmal lieblos verhalten. Es ist wichtig, dass du dir vor Augen hältst, wie wertvoll du bist. Du verdienst es, mit Rücksicht/Überlegung, Bewunderung, Respekt, Empathie, Einfühlungsvermögen und Würde behandelt zu werden.

Consideration

Admiration

Respect

Empathy

Dignity





Wem schenkst du deine Freundlichkeit? Wem machst du gelegentlich kleine Geschenke? Es ist eine gute Idee, den Empfänger zu beobachten und zu sehen, wie er sich uns und den Menschen um uns herum gegenüber verhält. Die Handlungen und das Verhalten des Empfängers verraten eine Menge über ihn!

Wenn du Freunde und Bekannte auf der Grundlage ihres **5+2**-Verhaltens auswählst, stehen die Chancen gut, dass du eine gute Wahl triffst.



Auch wenn man sich genau aussucht, mit wem man sich näher einlässt, kann man doch zunächst allen seine Freundlichkeit schenken. Kein Mensch ist perfekt. Wir können uns trotz unserer Imperfektionen aneinander erfreuen, miteinander respektvoll umgehen, freundlich und anständig sein. Wenn man sich selbst treu bleibt und anderen die volle Verantwortung für ihr Verhalten überlässt, ist es leichter, die Dinge nicht persönlich zu nehmen. Jeder verhält sich nach seinen eigenen Maßstäben. Warum sollte ich also meine Maßstäbe aufgeben oder vernachlässigen? Sag "ja" zu dir selbst und deinen Maßstäben auch wenn andere unterschiedliche Standards haben.



7.



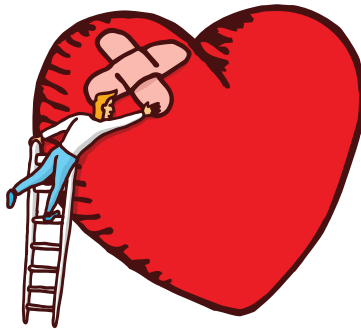
+2

+2 1

Es ist an der Zeit, die +2 zu betrachten und zu erklären, wofür die +2 steht. Die folgenden zwei Punkte machen **5+2** vollständig.



Da du nun weißt, wie du die 5 Punkte der **5+2**-Formel definieren kannst, stehen die Chancen gut, dass du Menschen **nur** dann näher an deine innere Welt heranlässt, wenn sie diese Eigenschaften täglich leben und zeigen. Wenn du Freunde und Bekannte auf der Grundlage ihres **5+2**-Verhaltens auswählst, stehen die Aussichten gut, dass du gut wählst. Das hilft deinem Herzen, deinen Gefühlen und deiner inneren Welt, nicht verletzt zu werden.



Deine innere Welt ist der wertvollste Ort. Es ist der Ort, an dem nur vertraute Menschen willkommen sein sollten. Schauen wir uns die nächsten beiden +2 Punkte auf den folgenden Seiten genauer an.

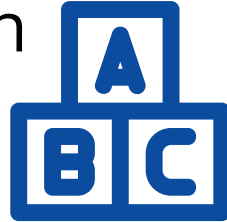


+2 2

6.

+2

Das Wort halten (1. Punkt der +2)



Ein Wort ist ein bedeutungsvolles Element, das wir zum Sprechen, Lesen und Schreiben verwenden. In der 5+2-Formel bezieht sich das Wort auf:

- zu seinem **Wort stehen**
- **sein Wort halten**



Bedeutung des Wortes

Sein *Wort* zu halten bedeutet, das zu tun, was man gesagt oder was man versprochen hat. Hier sind einige Beispiele:

- Tun und/oder ausführen, was du versprochen hast, macht dich zuverlässig
- Verstehen, welche Wirkung dein Wort auf andere hat.
- Die Fähigkeit, Vertrauenswürdigkeit zu erlangen, indem man sein Wort hält.



+2 3

6.

Das Wort

(1. Punkt der +2)



Beispiele:

- Freizeitversprechen: Wenn du deinem Freund versprichst, dass du dich nach dem Mittagessen mit ihm triffst, dann gehst du auch hin, denn du hältst dein Wort.
- Dinge teilen: Wenn du versprichst, deinem Geschwisterkind oder deinem Freund Dinge zu leihen, tust du es, weil du dein Wort hältst.
- Hausaufgabenhilfe: Wenn du versprichst, deinem Klassenkameraden bei den Matheaufgaben zu helfen, hältst du dein Versprechen auch ein.
- Haustierpflege: Wenn du versprichst, deinen Hund jeden Morgen zu füttern, tust du es, weil du dein Wort halten willst.
- Einladungen: Wenn du deine Freunde zu deiner Party am Samstag einlädst, sorgst du dafür, dass alles für sie bereit ist, weil du dein Wort hältst.
- Aufräumen: Wenn du versprichst, dein Zimmer vor dem Schlafengehen aufzuräumen, tust du das, weil du dein Wort hältst.

Es ist wichtig, dass du dein Wort hältst, denn es zeigt, dass du vertrauenswürdig bist und dass man dir glauben kann. Du zeigst damit, dass du ein verantwortungsvoller und zuverlässiger Mensch bist. Wenn du deine Meinung änderst, dann informiere alle Beteiligten so früh wie möglich. Es ist okay seine Meinung zu ändern.



+2 4

7.

+2

ter·min·ge·recht

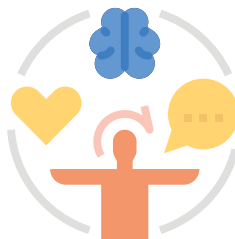
(2. der +2)

Termingerecht oder rechtzeitig bedeutet, etwas genau zum richtigen Zeitpunkt zu tun. So wie man in der Schule ankommt, bevor die Glocke läutet, oder sein Abendessen beendet, bevor es zu spät wird. Wenn man etwas rechtzeitig tut, kann alles reibungslos funktionieren.



Art und Wei·se

Art und Weise bedeutet, wie man etwas tut. Dazu gehört, wie man spricht, wie man isst und wie man sich verhält. Gute Manieren zu haben bedeutet auch, höflich zu sein, nette Worte zu benutzen und anderen gegenüber respektvoll zu sein. Es bedeutet, freundlich zu sein und dafür zu sorgen, dass sich die Menschen in deiner Nähe wohl fühlen können.

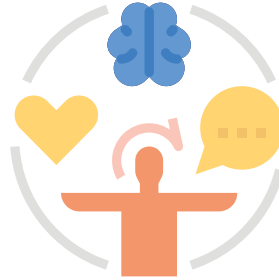


+2 5

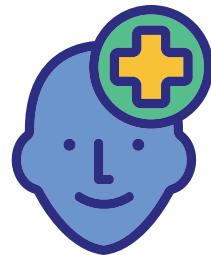
ter·min·ge·rechte Art und Wei·se

(2. der +2)

+2



Etwas termingerecht zu erledigen oder rechtzeitig zu tun bedeutet, es zur richtigen Zeit zu tun, wenn es gebraucht wird oder vereinbart ist. Das ist so, als ob du deine Hausaufgaben vor dem Abendessen erledigst, damit du noch Zeit für anderes hast. Oder man räumt seine Sachen auf, nachdem man fertig ist. Wenn man die Dinge rechtzeitig erledigt, läuft alles reibungslos und die Dinge bleiben geordnet. Es hilft dir, ein gutes Gewissen zu haben. Wenn du deine Aufgaben rechtzeitig erledigst, kannst du besser schlafen, weil du weißt, dass du getan hast, was getan werden musste.



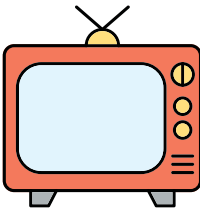
+2

6



Beispiele:

- Morgenroutine: Sich anziehen, Zähne putzen und frühstücken, bevor es Zeit ist, das Haus zu verlassen oder sich auf das Lernen vorzubereiten.
- Zeit für Hausaufgaben: Beginne so früh wie möglich mit den Hausaufgaben, damit du genug Zeit hast, sie vor dem Abendessen zu erledigen.
- Schlafenszeit: Gehe rechtzeitig zu Bett, damit du genug Schlaf bekommst und erfrischt aufwachst.
- Sich fertig machen: Schuhe und Mantel anziehen, wenn es Zeit zum Ausgehen ist, damit man pünktlich zu einem Ausflug oder einer Aktivität erscheint.
- Andere mitmachen lassen: Abwechseln mit deinen Freunden, damit jeder eine Chance hat, mitzumachen und Spaß zu haben.
- Schalte den Fernseher aus: Beende deine Fernsehsendung oder dein Videospiele, wenn es dir gesagt wird, dass es Zeit ist, damit du auch andere wichtige Dinge tun kannst.



+2 7

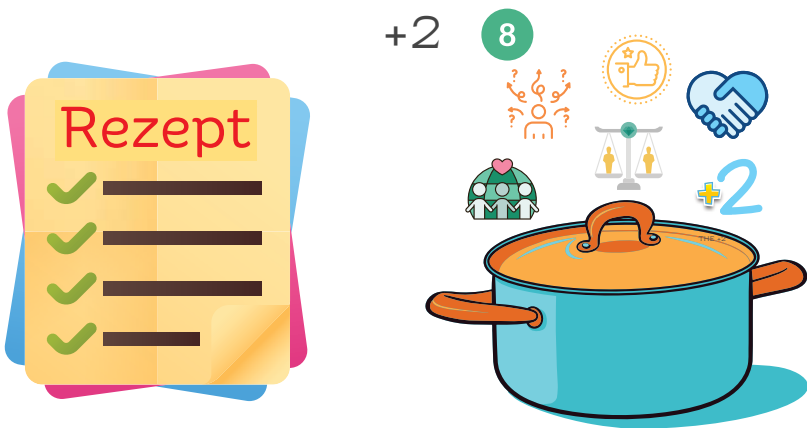


- Beenden einer Zwischenmahlzeit: Esse deinen Snack, bevor es Zeit für die nächste Aktivität ist, z. B. Hausaufgaben machen oder in den Park gehen.
- Aufräumen: Räume deine Sachen nach dem du sie genutzt hast weg, damit dein Zimmer aufgeräumt bleibt.
- Auf einer Party ankommen: Pünktlich zur Party eines Freundes oder einer Freundin erscheinen, damit du keine der lustigen Aktivitäten verpasst.
- Sich für die Schule fertig machen: Packe deine Schultasche am Abend vorher, damit du am Morgen nicht in Hektik gerätst.

Rechtzeitiges Handeln bedeutet, dass man den richtigen Zeitpunkt kennt, um etwas zu tun, und dafür sorgt, dass man bereit und vorbereitet ist. Das trägt dazu bei, dass alles reibungslos abläuft und alle eine gute Zeit haben!

Es kann passieren, dass man nicht rechtzeitig ist. Wenn du merkst, dass du etwas nicht rechtzeitig tun kannst oder deine Meinung änderst, informiere alle Beteiligten, damit sie sich den Umständen anpassen können.





5+2 ist eine Art Rezept für gute Beziehungen zu Menschen wie Familie und Freunden. In der 5+2-Formel geht es um fünf wichtige Dinge, die man immer tun kann, und zwei zusätzliche Dinge, die ebenfalls sehr hilfreich sind.

Stelle dir eine Welt vor, in der jeder 5+2 befolgt. Die Menschen behandeln sich gegenseitig mit Höflichkeit und Respekt. Sie benutzen freundliche Worte, reden nett und bemühen sich, die Gefühle des anderen zu verstehen. Sie helfen sich gegenseitig und teilen Dinge miteinander. Sie denken auch daran, geduldig und verständnisvoll zu sein, wenn die Dinge ein wenig schwierig oder unangenehm sind.

Überlege einmal, was passiert, wenn jeder jeden Tag 5+2 benutzt. Die Menschen werden glücklich sein und Familien, Freunde und du werden sich richtig gut fühlen. Wenn alle **5+2** befolgen, erhalten sie eine wunderbare Belohnung. Die Belohnung sind starke, glückliche Beziehungen, in denen sich alle gut verstehen und füreinander da sind. 5+2 funktioniert nicht nur mit anderen - sie hilft dir auch, eine gute Beziehung zu dir selbst zu haben!





Jeder gewinnt

Der "Preis" oder die Belohnung, die du bekommst, wenn du **5+2** anwendest, sind viele Glücksgefühle, viel Liebe und viele starke Beziehungen zu anderen. Es ist wie ein magischer Wegweiser, die Welt zu einem besseren und glücklicheren Ort für alle zu machen. Wenn wir in unseren Beziehungen immer der 5+2-Formel folgen, verdienen wir uns etwas Besonderes: "Vertrauen". Vertrauen ist wie ein Versprechen, an das die Menschen glauben. Es bedeutet, dass sie wissen, dass wir tun werden, was wir sagen, und dass wir sie freundlich behandeln werden. Wenn wir die 5+2-Formel jeden Tag anwenden, werden uns die Menschen vertrauen und unsere Beziehungen werden noch stärker und glücklicher. Das ist wie ein goldener Preis, den wir bekommen, wenn wir freundlich und respektvoll zu anderen sind!



VERTRAUEN



8.



WER BIN ICH,
DASS ICH DIESES BUCH SCHREIBE?

WER BIN ICH,
DASS ICH DIESES BUCH SCHREIBE?

Mein Name ist Daisy Papp und ich bin so, wie ich mich verhalte. **Ich liebe Menschen.**

Ich bin in Deutschland geboren und aufgewachsen. Als Kind und Teenager war mein Leben zeitweise sehr herausfordernd. Meine Berufung ist es, dich zu unterstützen und dir zu zeigen, was logisch und leicht verständlich ist und was funktioniert, egal wo du lebst und wie deine Lebensumstände sind. Es ist eine Tatsache, dass du am Leben bist und ein lebenswertes Leben verdienst. Menschen in derzeit 97 Ländern betrachten mich als lebenden Beweis dafür, dass es möglich ist, Herausforderungen in Sprungbretter zu verwandeln, die zu einem freudigen Leben mit Sinn und Begeisterung führen, das mit liebevollen, vertrauensvollen Beziehungen erfüllt ist.



Ich bin Mutter eines Sohnes. Es ist mir eine Freude, Bücher zu schreiben und eine wöchentliche Podcast-Show zu produzieren. Meine Lieblingsaufgabe ist es, Menschen auf der ganzen Welt zu helfen, ihr Leben besser und glücklicher zu meistern. Ich arbeite mit Menschen aus allen Bereichen des Lebens und spreche vor großem Publikum darüber, wie man ein zufriedenes Leben gestalten kann. Gemeinsam machen wir diese Welt zu einem besseren Ort. Für dich, für mich, für alle, auch für die nachfolgenden Generationen.

EMPFEHLUNGEN





EMPFEHLUNGEN



“5+2 ist ein fundamentales Werkzeug für das Leben unserer Kinder.”

Ich danke Daisy von ganzem Herzen für ihr Vertrauen, mich dieses wundervolle Buch im Vorfeld lesen zu lassen.

Als Mutter dreier Kinder wurde mir schlagartig bewusst, dass die hier so liebevoll beschriebene und erläuterte 5+2-Methode ein fundamentales Werkzeug für das Leben unserer Kinder darstellt.

In einer Gesellschaft, die immer schnelllebiger, kälter und schwerer überschaubar wird, in der die Möglichkeiten, aber auch die Gefahren unendlich erscheinen, in der - sich wandelnde - Familienstrukturen den Kindern immer öfter den sicheren Halt zu nehmen drohen, in einer solchen Gesellschaft wird es immer wichtiger, dass junge Menschen sich ihres Wertes und des Wertes ihres Nächsten bewusst werden und ihre Würde leben.

Als Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung wurde mir zusätzlich noch einmal ganz deutlich vor Augen geführt, dass in der Schule vieles gelehrt und gelernt wird, was die Kinder später nie wieder brauchen werden und das, was sie für ihr Leben tatsächlich brauchen würden, in der Schule kaum bis gar nicht thematisiert wird.

Mit diesem Buch leistet Daisy Papp einen großartigen Beitrag, zu helfen, diese Lücken zu schließen.



EMPFEHLUNGEN



Es ist für junge Menschen geschrieben, um Ihnen zu zeigen, wie einfach es sein kann, ein zufriedenes, glückliches und würdevolles Leben zu führen.

Noch bevor ich die ersten Zeilen gelesen habe, hatte mich der Titel „5+2“ neugierig gemacht. Was zunächst wie eine sehr einfache mathematische Aufgabe aussieht, die jeder Grundschüler mit Leichtigkeit lösen kann, entpuppt sich als ein tatsächlich einfaches Prinzip, das große Wirkungen nach sich ziehen wird, sobald es umgesetzt wird. Und das können – wie die einfache Mathematikaufgabe - auch schon die Kleinsten verstehen, sobald sie fühlen wie gut es ihnen und ihrer Umgebung tut – besonders wenn es ihnen vorgelebt wird.

Aus diesem Grund möchte ich dieses Buch als Erstes Ihnen empfehlen, liebe Eltern. Probieren Sie die 5+2-Methode in ihrer Familie, lesen Sie das Buch mit ihren jüngeren Kindern gemeinsam. Machen Sie es ihren Kindern vor. Bringen Sie Ihren Kindern bei, was die Schule vergessen hat oder wofür dort einfach keine Zeit war.

Aber ich möchte es auch den älteren Kindern oder den jungen Erwachsenen empfehlen. Wenn ihr spürt, dass euch bestimmte Menschen nicht gut tun, wenn sich das Verhältnis zu Freunden oder Beziehungen einfach nicht richtig oder echt anfühlt, kann dieses Buch eine wunderbare Hilfe sein, euren Weg zu finden, euren wirklichen Wert zu erkennen und ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen.



EMPFEHLUNGEN



Zu guter Letzt möchte ich auch meinem Berufsstand, den Lehrerinnen und Lehrern, aber auch den Erzieherinnen und Erziehern Daisys Buch der 5+2-Methode ans Herz legen.

Letzteren, weil Sie an der Basis arbeiten und die kleinsten Kinder so viel von Ihnen lernen können. Wenn unsere Jüngsten schon die Gelegenheit bekommen, zu erfahren, wie sich die 5+2-Methode anfühlt, wird es immer leichter, denn die noch jüngeren, nachkommenden Generationen würden in diese liebevolle Grundhaltung hineingeboren.

Auch Lehrende und ihre Schüler können von diesem Buch profitieren. Denn auch wenn die Lernzeiten als zu wenig erscheinen im Hinblick auf die überwältigende Masse der Lehrplaninhalte, gibt es immer Möglichkeiten und Wege, den Kindern auch im Rahmen der Schule einen Einblick in Daisys 5+2-Methode zu geben. Klassenlehrerstunden, Lions Quest-Unterricht oder aber AGs böten sich hier an.

Ich freue mich auf die bessere Welt, die wir alle so gemeinsam erschaffen werden.

Susanne Kramps

Oberstudienrätin/Lehrerin an einem Gymnasium mit Internat in Deutschland

Fächer: Biologie, Erdkunde, Mathematik

Mehrfache Klassenleitung der Stufe 5-7 (Alter: 10-12)

Unterricht in den Klassenstufen 5-13 (Alter: 10-18)



EMPFEHLUNGEN



"Eine leicht verdauliche Fundgrube von Lebenslektionen für Teenager."

Ich bin begeistert, Daisy Papps 5+2 Teenager-Buch zu empfehlen. Dieser außergewöhnliche Ratgeber dient als Leitfaden der Hoffnung und Einsicht für Teenager, die sich auf dem komplizierten Terrain unserer Welt bewegen. Daisy Papps tiefe Weisheit leuchtet durch ihren einfühlsamen Ansatz und stattet junge Leser mit den notwendigen Werkzeugen aus, um sich auf eine transformative Reise der Selbstentdeckung und der Pflege positiver Beziehungen zu begeben. Sie legt großen Wert darauf, die eigene innere Welt zu pflegen und bei Freundschaften und Beziehungen eine kluge Wahl zu treffen, die auf den 5+2-Werten basiert, die zu einem Zustand führen, in dem man sich "umsorgt" fühlt.

Als Führungskraft, die sich voll und ganz dem Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen verschrieben hat, bin ich mir der tiefgreifenden und dauerhaften Auswirkungen bewusst, die eine frühe Erziehung und Betreuung auf ihr Leben haben kann. Daisys Buch ist eine Quelle pragmatischer Ratschläge, die zu einem gesteigerten Bewusstsein für die von uns verwendete Sprache anregen, die Bedeutung der Einhaltung unserer Verpflichtungen unterstreichen und den Wert der Rechtzeitigkeit unseres Handelns hervorheben.

In der heutigen gespaltenen Welt kommt der Vermittlung dieser grundlegenden Werte eine noch nie dagewesene Bedeutung zu.



EMPFEHLUNGEN



Daisys Arbeit beleuchtet kunstvoll den Gegensatz zwischen der Unschuld der frühen Kindheit und den erlernten Verhaltensweisen, die von der Gesellschaft auferlegt werden und dauerhafte Narben in unseren Herzen hinterlassen können. Es unterstreicht den Gedanken, dass es keinen günstigeren Zeitpunkt gibt, diese grundlegenden Werte und Prinzipien zu vermitteln, als die prägenden Jahre der Kindheit und Jugend.

Als Vater von vier Kindern und als engagierter Fachmann auf diesem Gebiet kann ich diese leicht verdauliche Fundgrube von Lebenslektionen für Teenager von ganzem Herzen empfehlen.

Benjamin Kemmer

CEO Florida Keys Children's Shelter



EMPFEHLUNGEN



“Unverzichtbarer Ratgeber für Teenager”

Daisys brillantes, menschliches Teenager-Buch hilft dem erwachenden Individuum, das bereit ist, seinen Weg in unserer geteilten Welt zu gehen.

Es ist eine Einladung, an der eigenen inneren Welt zu arbeiten und proaktiv zu lernen, wie man Freunde und Bekannte auf der Grundlage der 5+2-Werte auswählt, die dazu führen, dass man ZUSAMMEN ist. Daisys gesunder Menschenverstand leitet dich an, dich der Worte bewusst zu werden, die wir benutzen, unser eigenes Wort zu halten und Dinge rechtzeitig zu erledigen. Dieses Buch zeigt die Grundregeln auf, die wir alle in unseren täglichen Beziehungen anwenden sollten.

Daisy stellt die Erziehung in der Kindheit dem erlernten, von der Gesellschaft diktierten Verhalten gegenüber, das Wunden in unseren Herzen hinterlassen kann. Optimalerweise lernt man diese grundlegenden Werte und Regeln bereits als Kind oder Teenager!

Als Mutter, Großmutter von vier Enkeln und Ärztin empfehle ich diese leicht zu lesende Perle der Lebenskunde allen von ganzem Herzen.

Dr. Zsuzsanna Verebelyi Seybold MD

*Abschluss in Präventivmedizin an der Yale Universität.
Eingeschrieben in Barbara Brennan Science Healing
(Wissenschaftliches Heilen).*



EMPFEHLUNGEN



"Daisy ist außergewöhnlich engagiert und strahlt ein leidenschaftliches Engagement für die Menschheit aus, insbesondere für unsere Jugend und Kinder weltweit."

Daisys bemerkenswerte Reise zur Heilung von Menschen auf der ganzen Welt hat ihr die unschätzbare Fähigkeit verliehen, mit Menschen in Kontakt zu treten, die tief sitzende Traumata mit sich herumtragen, sowohl größere als auch kleinere, die sich im Laufe ihres Lebens angesammelt haben. Daisy hilft, diese Wurzeln freizulegen, und bietet ein leicht zugängliches Instrumentarium für die endgültige Heilung, das es den Menschen ermöglicht, Freiheit zu erlangen und mit einem Gefühl der Leichtigkeit zu leben.

In diesem Buch werden Sie die Keimlinge des Wissens und der Weisheit entdecken, die aus dem Herzen eines Menschen stammen, der wirklich versteht und dem das Wohl aller am Herzen liegt. Daisy teilt mit, was sie als junges Mädchen gerne gewusst hätte, um zukünftigen Generationen zu helfen, einen leichteren Weg zu finden. Daisy hat mit ihrer "5+2-Formel" leicht umsetzbare Prinzipien entwickelt, die fünf Eigenschaften plus zwei weitere aufzeigen, die ein Mensch besitzt, der wirklich für einen da ist. Zu verstehen, was Liebe ist und wie man sie sowohl empfängt als auch teilt, sind entscheidende Elemente unserer menschlichen Erfahrung.



EMPFEHLUNGEN



Kinder und Jugendliche, die dieses Buch lesen, werden sich leicht zurechtfinden und lernen, wie sie ein authentischer und guter Freund sein können, während sie gleichzeitig entdecken, wie sie erkennen können, ob jemand wirklich für sie da ist - eine wichtige Fähigkeit im Umgang mit Freundschaften.

Die Anwendung der 5+2-Prinzipien wird Menschen jeden Alters zugute kommen, indem sie ihnen vermeidbaren Herzschmerz und verschwendete Zeit in unauthentischen Beziehungen ersparen.

Das Beste daran ist, dass die 5+2-Methode auf alle Beziehungen angewendet werden kann, auch auf Eltern-Kind-Beziehungen, um uns zu helfen, uns selbst und die Menschen um uns herum regelmäßig zur Verantwortung zu ziehen.

Ich hoffe, dass die gesamte Menschheit dieses Buch liest und sich die 5+2 Prinzipien zu eigen macht, damit wir alle ein Leuchtfeuer der Liebe und des Lichts für die Welt sein können.

Frieden und Liebe,

Dianne Newberry

*Gründerin der Little Beatles Clubhouse Pre School und
Erzieherin für Kleinkinder, Alberta Kanada*



EMPFEHLUNGEN



“5+2 ist ein Fundament für jeden, egal welchen Alters.”

Mit Daisys 5+2-Formel in einem Buch, das speziell für Jugendliche geschrieben wurde, wird ein Grundstein gelegt, junge Menschen in seinem Wesen bedingungslos anzunehmen, und damit auch jeden, unabhängig vom Alter. Das Buch eignet sich aber auch wunderbar für Eltern, Erzieher und Sozialarbeiter, da es ihnen einen einfachen Zugang zu dem oben Genannten auf hilfreiche Weise ermöglicht. Die bedingungslose Annahme geht Hand in Hand mit Rücksichtnahme, Bewunderung, Respekt, Empathie und Würde im Umgang mit jedem Menschen. Dies bildet eine unverzichtbare Grundlage, um jeden als Teil der Menschheitsfamilie zu verstehen.

Wir können Begeisterung und Entwicklung als Herzensangelegenheit fördern, fernab von vorgegebenen, einengenden Rahmenbedingungen. Wo könnte man besser beginnen, als bei den kleinsten Menschen auf der Erde, bei den Kindern?! Mit diesem früh in der Schule (und natürlich auch schon vorher in Kindergärten und in der Familie) begonnenen Fundament wird der Weg geebnet für eine Welt, die menschenzugewandt Begeisterung entfalten lässt und fördert und in der jeder nicht nur seinen Platz findet, der seinem innersten Herzenswunsch entspricht, weil keine Bewertung mehr stattfindet, denn das bedeutet der Begriff "bedingungslos". Begeben wir uns mit Daisys Buch auf den Weg in diese Welt.

Martina Steinbeck

Pädagogin am Berufskolleg

BONUS



BONUS 1



Deine Innere Welt

In Kapitel 7 hast du über deine innere Welt gelesen. Sie ist der wertvollste Ort. Sie ist wie der Ort in dir, der mit Schätzen gefüllt ist und es verdient, geschützt zu werden. Mit dieser **5+2**-Formel ist es einfach, Menschen zu erkennen, die nicht zu dir passen, und sie zeigt auch deutlich, wer Zutritt zu deiner inneren Welt haben kann. Menschen, die sich konsequent nach der **5+2**-Formel verhalten, können Vertrauen gewinnen.

Zur Erinnerung: Ohne Vertrauen haben wir nichts!



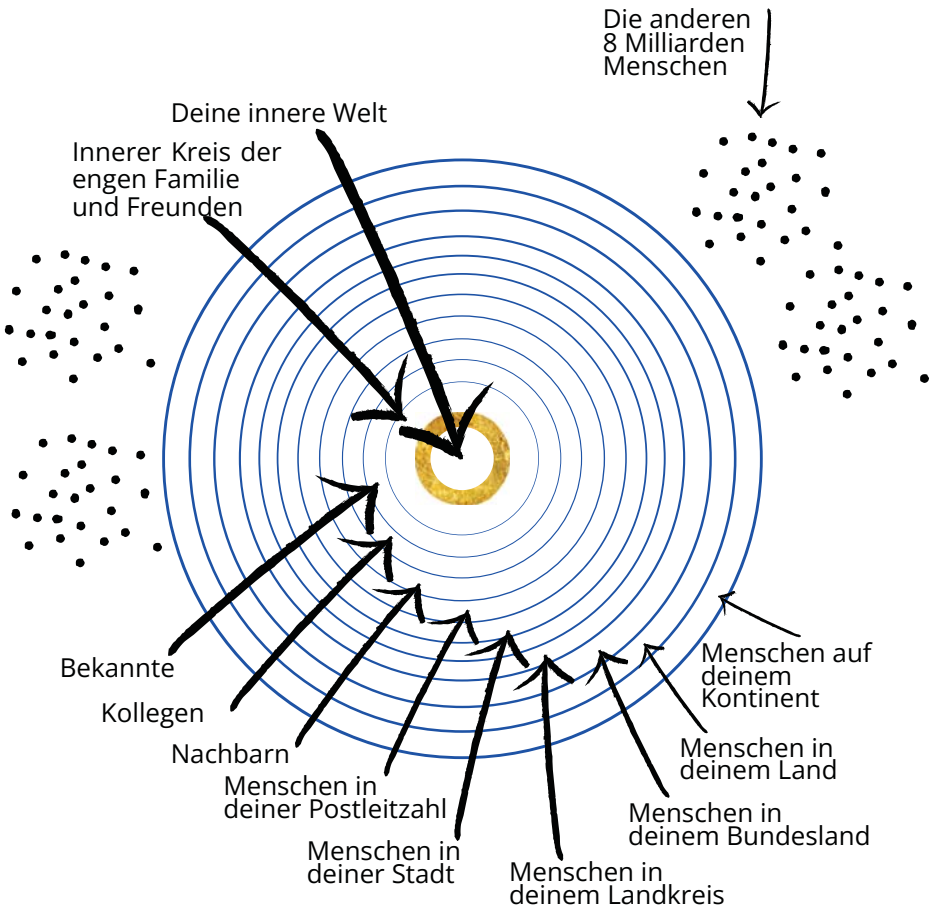
Wenn wir uns mit vertrauenswürdigen Menschen umgeben, stehen die Chancen gut, dass sie freundlich sind und uns nicht schaden wollen. Menschen machen Fehler. Fehler sind Erfahrungen, aus denen man lernen kann. Niemand kann versprechen, dass er dich nie verletzen wird. Wichtig ist, dass man dich nicht mit Absicht verletzt.



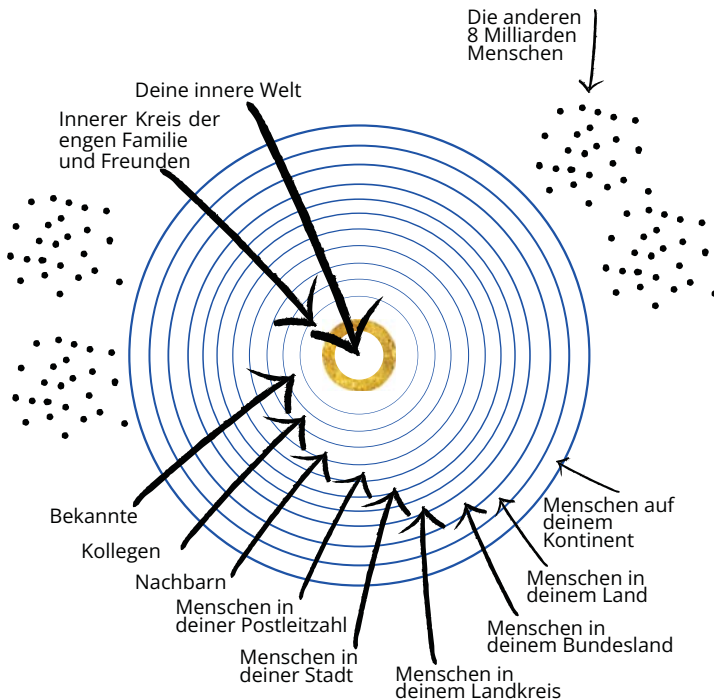
Stelle dir vor, deine innere Welt wäre ausschliesslich von Menschen umgeben, die nur gute Absichten haben. Ist das eine wunderbare Vorstellung?

wunderbar

BONUS 2



BONUS 3

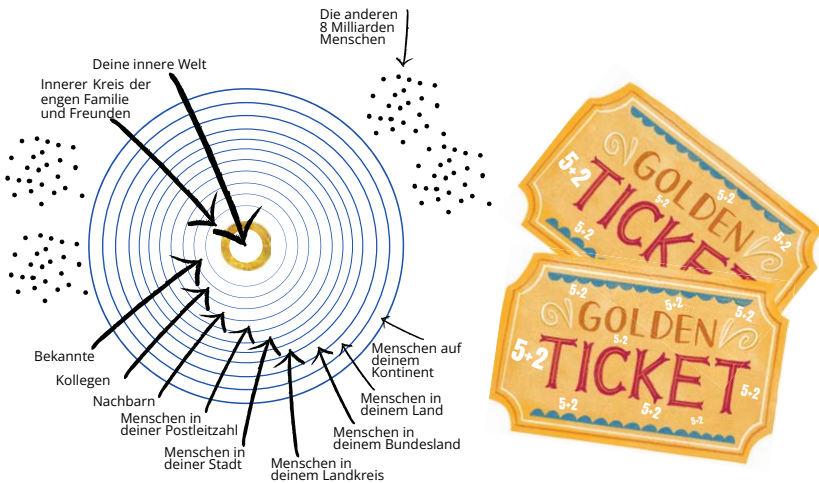


Was sind die Voraussetzungen dafür, dass jemand in die Nähe deiner inneren Welt kommt? Lässt du Menschen einfach zufällig in deine innere Welt eintreten, je nachdem, wie du dich fühlst? Oder weil sie auf eine bestimmte Weise aussehen? Oder weil sie gute Schüler sind oder das neueste Handy haben?



Gefahr

BONUS 4



Ich bin sehr offen, neue Menschen kennenzulernen und JEDER ist in meinem Leben willkommen! Wie nahe jemand meiner inneren Welt kommen kann, hängt von dessen Verhalten basierend auf 5+2 ab. Nur wer konsequent nach der 5+2-Formel lebt, darf in meinen inneren Kreis.



Du bist wichtig!

Kannst du erkennen, wie deine innere Welt ein sicherer Ort sein kann? Genieße deine neu erlernte 5+2-Formel. Teile sie weit und breit, damit unsere Welt das friedliche Paradies sein kann, als das es geschaffen wurde.



9.

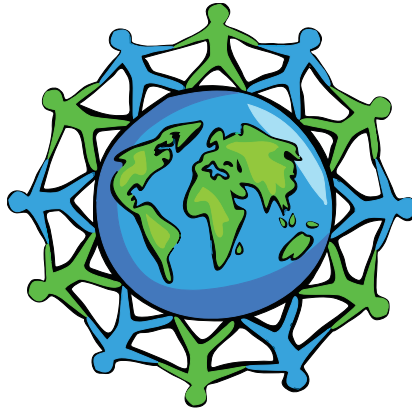


DANKSAGUNG

DANKSAGUNG



Ich danke dir aus tiefstem Herzen, dass du meine Zeilen gelesen hast. Deine Beharrlichkeit beim Lesen der Seiten dieses Buches verändert die Welt! Jeder Mensch, der beginnt, nach der Formel 5+2 zu leben, verändert die Welt. Gemeinsam sind wir viele und gemeinsam sind wir stark.



Wenn du Fragen hast, wende dich bitte an mich. Ich bin hier, um dich und deine Familie und Freunde zu unterstützen. Was immer ich tun kann, um dein Leben besser zu machen, werde ich tun. Ich lebe 5+2. Lass uns dort zusammenkommen, wo 5+2 täglich lebendig ist und gelebt wird. Ich wünsche dir viel Liebe!



Von Herzen danke ich auch allen lieben Menschen, die mich bei der Vervollständigung dieses Buches liebevoll unterstützt haben: Chris, Birgit, Dianne, Martina, Rob, Susanne, Kathi, Trish, Renee, und viele mehr. Wir sind viele! Gemeinsam sind wir stark!

ANDERE VERÖFFENTLICHUNGEN VON DAISY PAPP

Weitere Bücher von Daisy findest du auf der Website www.daisypapp.com. Alle Veröffentlichungen von Daisy sind jugendfrei. Viel Spaß!



Hör dir den Podcast *Bald and Blonde Mindset Evolution* auf deiner bevorzugten Streaming-Plattform an. Dieser Podcast ist frei von nicht jugendfreier Sprache und Inhalten. Die Sendung ist jugendfrei. Viel Spaß!



Wenn du Daisy einladen möchtest, auf deiner Veranstaltung, in deiner Gemeinde, Schule oder Organisation zu sprechen, fülle das Kontaktformular hier aus: daisypapp.com/contact



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Du kannst den Text in den folgenden Absätzen durchlesen (oder auch überspringen). Es handelt sich um rechtliche Dinge, die mich und mein Unternehmen schützen sollen, damit ich weiterhin frei über meine Erkenntnisse schreiben und sprechen kann, die dir und anderen helfen. Ich sehe dies als einen wichtigen Schritt, um im Leben proaktiv zu sein.

Dieses Buch zeigt beeindruckende Werkzeuge zur persönlichen Verbesserung und Weiterentwicklung. Dennoch ersetzt es nicht eine Ausbildung in Psychologie oder Psychotherapie. Die Autorin fordert den Leser dringend auf, diese Techniken unter der Aufsicht eines qualifizierten Therapeuten oder Arztes anzuwenden. Die Autorin und Herausgeber übernehmen keine Verantwortung dafür, wie der Leser die hierin beschriebenen Techniken anwendet. Die Ideen, Verfahren und Vorschläge in diesem Buch sind nicht als Ersatz für eine Konsultation mit einem professionellen Gesundheitsdienstleister gedacht. Wenn Sie Fragen haben, ob Sie EFT oder eine andere der angebotenen Methoden des SelfRecoding®-Konzepts verwenden sollen oder nicht, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder zugelassenen Psychotherapeuten.

Die Informationen in diesem Buch sind nur allgemeiner Natur und dürfen nicht zur Behandlung oder Diagnose einer bestimmten Krankheit oder einer bestimmten Person verwendet werden. Die Lektüre dieses Buches begründet weder eine berufliche Beziehung noch eine professionelle Beratung oder Dienstleistung. Es gibt keine ausdrückliche oder still-schweigende Billigung oder Gewährleistung durch eine mit diesem Buch verbundene Einrichtung und es gibt keine Garantie dafür, dass Sie die gleichen Ergebnisse erzielen. Darüber hinaus ist Daisy Papp keine zugelassene Gesundheitsfachkraft und bietet die Informationen in diesem Buch ausschließlich als Lebensberater an.

Die Informationen basieren auf Quellen, die als richtig und zuverlässig erachtet werden. Es wurden alle zumutbaren Anstrengungen unternommen, um die bereitgestellten Informationen so vollständig und genau wie möglich darzustellen.

Die meisten Informationen und Hilfsmittel in diesem Buch basieren auf Forschung und wissenschaftlichen Untersuchungen, jedoch kann eine solche Vollständigkeit und Genauigkeit nicht garantiert werden. Weder die Autorin, Herausgeber, SelfRecoding® und Mitwirkende an diesem Buch noch deren Nachfolger, Abtretungsempfänger, Lizenznehmer, Angestellte, leitende Angestellte, Direktoren, Anwälte, Vertreter und andere mit ihnen verbundene Parteien (a) geben keine Zusicherungen, Gewährleistungen oder Garantien, dass jede der Informationen zu einem bestimmten medizinischen, psychologischen, physischen, mentalen oder emotionalen Ergebnis führt; (b) keine medizinischen, psychologischen oder sonstigen Beratungen oder Dienstleistungen erbringen; (c) keine Diagnose, Pflege, Behandlung oder Rehabilitation einer Person durchführen; und (d) die in den Informationen ausgedrückten Ansichten und Meinungen nicht unbedingt teilen.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Informationen wurden nicht von der US-amerikanischen Food and Drug Administration oder einer ähnlichen Behörde eines anderen Landes bewertet und getestet und dienen nicht der Diagnose, Behandlung, Vorbeugung, Linderung oder Heilung von Krankheiten. Risiken, die durch solche Tests festgestellt werden könnten, sind unbekannt. Wenn der Leser aufgrund der Informationen Dienstleistungen oder Produkte erwirbt, erkennt der Leser oder Benutzer an, dass dieser dies mit informierter Zustimmung getan hat. Die Informationen werden "wie besehen" ohne jegliche ausdrückliche oder stillschweigende Garantien bereitgestellt - sei es in Bezug auf die Verwendung, Marktgängigkeit, Eignung für einen bestimmten Zweck oder anderweitig.

Die Autorin, Herausgeber, SelfRecoding® und Mitwirkende an diesem Buch, noch ihre Nachfolger, Abtretungsempfänger, Lizenzen, Mitarbeiter, leitenden Angestellten, Direktoren, Anwälte, Vertreter und andere mit ihnen verbundene Parteien (a) lehnen ausdrücklich jegliche Haftung ab und dürfen nicht haftbar für Verluste oder Schäden, einschließlich, aber nicht beschränkt auf die Nutzung der Informationen, gemacht werden; (b) haften nicht für direkte oder indirekte Kompensations-, Sonder-, Neben- oder Folgeschäden oder Kosten jeglicher Art oder Art; (c) sind nicht verantwortlich für Handlungen oder Unterlassungen einer Partei, einschließlich, aber nicht beschränkt auf eine Partei, die in den Informationen erwähnt oder enthalten ist oder anderweitig; (d) keine Materialien oder Informationen von einer Partei unterstützen, die in den Informationen erwähnt oder enthalten sind oder anderweitig; und (e) haften nicht für Schäden oder Kosten, die aus irgendwelchen Ansprüchen resultieren. Die Gewährleistungsbeschränkung kann durch die Gesetze bestimmter Staaten und/oder anderer Gerichtsbarkeiten eingeschränkt sein, wodurch einige der vorstehenden Einschränkungen möglicherweise nicht für den Leser selbst gelten, da dieser möglicherweise andere Rechte hat, die von Staat zu Staat unterschiedlich sein können. Wenn der Leser oder Benutzer mit einer der vorstehenden Bedingungen nicht einverstanden ist, sollte dieser die Informationen in diesem Buch nicht verwenden oder lesen. Es wird davon ausgegangen, dass ein Leser, der dieses Buch weiter liest, die Bestimmungen dieses Haftungsausschlusses akzeptiert. Bitte konsultieren Sie einen qualifizierten Arzt bezüglich Ihrer Verwendung von EFT, SelfRecoding®, Tools und Fähigkeiten, Selbsteinschätzungen, die in diesem Buch erwähnt werden.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von SelfRecoding® und Daisy Papp in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise reproduziert, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder übertragen werden, mit Ausnahme von kurzen Auszügen mit Angabe von Herausgeber und Autor.

© 2023, Daisy Papp