



Life is no Battle, it's a Game



MIND EDITION



Life is no Battle, it's a Game

MIND EDITION

Fang bei dir an.

Du kannst die Umstände selten ändern.

Deine Antwort darauf immer.

Das ist kein Trost. Das ist die ganze Arbeit.

Auf den nächsten Seiten stehen fünfzehn Sätze. Keiner davon macht etwas mit dir. Sie erinnern dich nur an etwas, das du schon weißt.

Nimm dir einen. Lass die anderen liegen.

You rarely get to change the circumstances.

You always get to choose the response.

That is not comfort. That is the entire work.

The next pages hold fifteen sentences. None of them will do anything to you. They only remind you of something you already know.

Take one. Leave the rest.

Fang bei dir an

Es ist verlockend, auf die anderen zu zeigen. Manchmal haben sie sogar Schuld.

Es ändert nur nichts.

Der einzige Hebel, den du sicher in der Hand hast, bist du.

Start with yourself

It is tempting to point at other people. Sometimes they even deserve it.

It still changes nothing.

The only lever you reliably hold is you.

Gedanken sind keine Tatsachen

Dein Kopf produziert den ganzen Tag Sätze. Die meisten davon stimmen nicht.

Du musst sie nicht bekämpfen. Du musst sie nur nicht glauben.

Frag einmal am Tag: Weiß ich das — oder denke ich das?

Thoughts are not facts

Your head produces sentences all day. Most of them are wrong.

You don't have to fight them. You just don't have to believe them.

Ask once a day: do I know this, or am I thinking it?

Der erste Gedanke gehört dir nicht

Was dir zuerst einfällt, ist Gewohnheit. Zwanzig Jahre alt, gut eingeübt.

Der zweite Gedanke ist deiner.

Warte auf ihn. Er kommt langsamer, aber er ist klüger.

The first thought isn't yours

Whatever comes first is habit. Twenty years old, well rehearsed.

The second thought is yours.

Wait for it. It arrives slower and it is smarter.

Aufmerksamkeit ist deine knappste Währung

Du hast nicht zu wenig Zeit. Du gibst deine Aufmerksamkeit zu billig her.

Alles, was heute an dir gezogen hat, hat sich genommen, was du woanders gebraucht hättest.

Entscheide bewusst, wer sie bekommt.

Attention is your scarcest currency

You don't have too little time. You sell your attention too cheaply.

Everything that pulled at you today took what you needed somewhere else.

Decide on purpose who gets it.

Was du wiederholst, wirst du

Charakter ist keine Entscheidung. Charakter ist eine Statistik.

Nicht der eine große Vorsatz zählt, sondern das, was du am dritten müden Dienstag tust.

Wähle die Wiederholung, nicht das Vorhaben.

You become what you repeat

Character is not a decision. Character is a statistic.

It is not the grand resolution that counts. It is what you do on the third tired Tuesday.

Choose the repetition, not the intention.

Vergleich ist gestohlene Zeit

Du vergleichst deinen Alltag mit dem, was andere zeigen.
Das ist kein fairer Handel.

Und selbst wenn er fair wäre: Es bringt dich keinen Meter weiter.

Vergleich dich mit dir vor einem Jahr. Nur das ist überprüfbar.

Comparison is stolen time

You compare your daily life to what other people display.
That is not a fair trade.

And even if it were fair, it moves you exactly nowhere.

Compare yourself to yourself, one year ago. That is the
only measurable version.

Ruhe ist eine Fähigkeit

Ruhe ist kein Zustand, den man hat. Sie ist etwas, das man übt.

Niemand wird ruhig, weil das Leben ruhiger wird. Es wird nie ruhiger.

Ein Atemzug, bevor du antwortest, ist schon Training.

Calm is a skill

Calm is not a state you have. It is something you practise.

Nobody becomes calm because life gets quieter. It never gets quieter.

One breath before you answer already counts as training.

Sag es laut

Ungesagtes wird größer. Immer.

Was du drei Wochen mit dir herumträgst, ist
ausgesprochen meist in vier Minuten erledigt.

Such dir einen Menschen. Nicht das Internet.

Say it out loud

Unsaid things grow. Every time.

What you carried around for three weeks usually takes
four minutes once it's spoken.

Find a person. Not the internet.

Grenzen sind Freundlichkeit

Ein klares Nein ist netter als ein Ja, das du nicht einhältst.

Wer keine Grenzen zieht, wird nicht beliebter. Er wird nur unzuverlässiger.

Zieh sie früh. Später ist es ein Konflikt.

Boundaries are kindness

A clear no is kinder than a yes you don't keep.

People without boundaries don't get more popular. They get less dependable.

Draw them early. Later it becomes a conflict.

Du schuldest niemandem eine Sofortantwort

Das Gerät in deiner Tasche behauptet etwas anderes.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. Der Raum ist deiner.

Er wird größer, je öfter du ihn benutzt.

You owe nobody an instant answer

The device in your pocket says otherwise.

There is a gap between the trigger and your reaction. The gap belongs to you.

It grows every time you use it.

Der Körper stimmt ab

Schlaf, Bewegung, Wasser, Tageslicht. Vier langweilige Dinge.

Sie entscheiden mehr über deinen Kopf als jede Methode, die du dir vornimmst.

Wenn nichts geht, geh raus. Das ist keine Lösung, aber es ist ein Anfang.

The body gets a vote

Sleep, movement, water, daylight. Four boring things.

They decide more about your head than any method you sign up for.

When nothing works, go outside. It's not a solution, but it is a start.

Kleine Versprechen an dich selbst

Vertrauen zu dir entsteht wie Vertrauen zu anderen: durch eingehaltene Zusagen.

Nimm dir etwas so Kleines vor, dass Scheitern peinlich wäre. Dann halte es.

Dreißig Tage später redest du anders über dich.

Small promises to yourself

Trust in yourself is built the way trust in others is: by keeping your word.

Promise something so small that failing would be embarrassing. Then keep it.

Thirty days later you talk about yourself differently.

Dankbarkeit ist Training

Nicht das Gefühl zählt, sondern die Übung.

Drei Dinge am Abend, konkret, aus diesem Tag. Nicht „meine Gesundheit“. Sondern der Kaffee um halb sieben.

Es ändert nicht den Tag. Es ändert, woran du dich erinnerst.

Gratitude is a practice

The feeling is not the point. The repetition is.

Three things in the evening, specific, from this day. Not „my health“. The coffee at half past six.

It doesn't change the day. It changes what you remember of it.

Lass dir helfen

Alleine durchkommen ist kein Wert. Es ist meistens nur Stolz mit besserer Presse.

Rede mit jemandem, der es kann — mit einem Freund, oder mit jemandem, der dafür ausgebildet ist.

Ein Band am Handgelenk erinnert dich. Ersetzen kann es niemanden.

Let people help

Getting through it alone is not a virtue. Usually it is pride with better PR.

Talk to someone who can help — a friend, or someone trained for it.

A band on your wrist can remind you. It can't replace anyone.

Ein Tag reicht

Du musst nicht dein Leben umbauen. Du musst diesen einen Tag machen.

Wenn er misslingt, hast du morgen wieder einen. Das ist kein Rückschritt, das ist der Aufbau.

Fang an. Heute reicht.

One day is enough

You don't have to rebuild your life. You have to do this one day.

If it goes badly, there is another one tomorrow. That is not a setback. That is the build.

Start. Today is enough.

Deine Seiten

Was hast du dir vorgenommen — und an welchem Tag hat es angefangen?

„Ein Griff ans Handgelenk. Ein Atemzug. Weiter.“

„A hand to the wrist.
One breath. Keep going.“

WICHTIG

Was dieses Band nicht kann

Dieses Armband ist ein Erinnerungsstück, kein Hilfsmittel.
Es macht dich nicht ruhiger, stärker oder gesünder. Das
machst du.

Wenn es dir länger nicht gut geht, sprich mit einem
Menschen, der dafür ausgebildet ist.

This bracelet is a reminder, not a remedy. If things have been
hard for a while, talk to someone trained for it.

Pflege

Wasche es mit klarem Wasser. Lass es an der Luft trocknen. Fertig.

Razelet · [Rechtsform] · [Straße Nr.] · [PLZ Ort] · razelet.com

Texte: Razelet. Alle Rechte vorbehalten. Ausgabe 1.0 · [Monat Jahr]



FANG BEI DIR AN.