

It seems that Christmas time is here once again, and it is time again to bring in the New Year. I wish the merriest of Christmas to you and your loved ones, and I wish you happiness and prosperity in the year ahead.

圣诞节转眼又到，又该迎接新的一年了。我向你及你的亲人们致以最美好的圣诞祝福，愿你在新的一年里事业兴旺，幸福美满！



12 Wege zum Lebensglück

12种幸福生活的方法

... und fotografische Impressionen von
Frau Zheng Chen (Chinesische Ärztin)
和陈琤的摄影作品 aus dem Jahr 2017

1. 不要总是攥着过去

Stop trying to hold onto the past.

如果你一直重读昨天，那很难翻开人生新的篇章

Lebe nicht in der Vergangenheit. Wer zu sehr in Vergangenheit lebt, kann kein neues Kapitel in seinem Leben aufschlagen.



Schweiz Schloß Schadau am Thuner See 瑞士 我的家对面

2. 不要强迫自己成为理想的别人。

Stop trying to be someone you're not.

世上最大的挑战就是将自己改变成为另一个人。总有人更加漂亮，总有人更聪明，总有人更年轻，但他们都不是你。不要为了让别人更喜欢自己而去强迫自己改变。做自己，对的人会爱真正的你。

Eine der größten Herausforderungen im Leben ist, sich zu sich selbst zu bekennen, während man von außen ständig als irgendjemand behandelt wird. Irgendjemand wird immer schöner sein als du, oder gescheiter, oder jünger ... aber dieser jemand ist nicht du. Verbiege dich nicht, schaue nicht auf andere, sei du selbst. Gelingt dies, dann wirst du auch den richtigen Menschen begegnen, jenen Menschen, die von Natur mit dir zusammenstimmen. Deshalb der Anfang und das Ende von allem: Erkenne dich selbst.



Chania auf Kreta 克里特岛。希腊

3. 不要浪费时间一再地向别人解释自己

Stop wasting time explaining yourself to others.

你的朋友不需要你作任何解释也能理解你，而你的敌人永远都不会相信你说的话。所有，你的内心告诉你什么事是正确的，那就去做吧。

Tue einfach, was dein Herz dir als richtig mitteilt. Dich in deinem Tun anderen zu erklären, ist Zeitverschwendung. Deine Freunde brauchen es nicht, und deine Feinde glauben es nicht.



Thuner See mit Blick auf Thun 瑞士 我的家对面

4. 不要害怕犯错。

Stop being scared to make a mistake.

不断尝试，哪怕是错了，也比什么都不做好十几倍。每份成功背后都有无数的失败，每一次失败都是通往成功的尝试。你会为没有做过的事情后悔而不是去尝试了的。

Etwas tun und dabei einen Fehler machen ist um ein Vielfaches besser als nichts zu tun. Jeder Erfolg hat eine Spur Mißerfolg hinter sich, ohne Mißerfolg kein Erfolg. Zu bedauern sind folglich immer nur Dinge, die du getan hast, niemals solche, die du nicht getan hast.



Stockhorn am Thuner See 瑞士 我的家对面

5. 不要因为某个错误的原因开始一段感情。

Stop getting involved in relationships for the wrong reasons.

必须要明智的选择感情。有个错误的伴侣还不如单身呢。没有必要着急。如果缘分到了，一切都会到来的，在合适的时间跟合适的人。投入一段爱情是因为时机到了而不是感到孤单。

Überlege sorgfältig, mit wem du dich einlässt. Denn es ist allemal besser, allein zu sein als in falscher Gesellschaft.

In dieser Sache gibt es keine Eile. Was ernsthaft gemeint ist, woraufhin mit Bestimmtheit gelebt wird, das wird in aller Regel auch kommen, zur rechten Zeit, mit der richtigen Person, mit authentischen Beweggründen. Verliebe dich, wenn du dafür bereit bist, nicht wenn du einsam bist.



Gwatt am Thuner See 瑞士 我的家对面

6. 不要因为之前恋情的失败而拒绝新的感情

Stop rejecting new relationships just because old ones didn't work.

在生命的长河中你会慢慢意识到，遇到所有的人都是命中注定的。有人会考验你，有人会利用你，有人引导你。但是最重要的是，这些会引领你找到真爱。

Jeder Mensch, der dir begegnet, kann dir etwas zeigen, so oder so. Der eine will dich prüfen, ein anderer dich nur benutzen, ein dritter will dich belehren. Am vorzüglichsten aber: der andere bringt das beste in dir zum Vorschein.



Gent (Belgien) 比利时 根特

7. 放开心中的恨。

Stop holding grudges.

如果人心中有恨，最终给自己带来的伤害要远远多出别人所带给自己的伤害。原谅不是说“我不介意你曾经伤害过我”，而是要说，“我不会让你的所作所为毁掉我今后的幸福生活。”宽恕是问题的答案——放手过去、找到内心的平静、最后解放自己！而且，你要记住宽恕并不只是对别人，同时也是对你自己的。如有必要，宽恕自己，然后继续人生的脚步并在下一回做得更好。

Hege keinen Hass in deinem Herzen, auf nichts und niemanden. Denn du wirst dich dabei am Ende nur selbst am meisten verletzen. Verzeihen lernen heißt sich befreien, in sich Ruhe finden. Das gilt auch für dich selbst. Wenn es Not tut, verzeihe auch dir selbst; fahre fort und versuche, es beim nächsten Mal besser zu machen.



Kopenhagen 丹麦

**8. 不要低估了细微时刻的美妙之处。
Stop overlooking the beauty of small moments.**

欣赏那些微不足道的事，因为或许某天当你回望人生时，你会发现它们是无比重要的事。你人生中最美妙的组成部分便是由那些零零碎碎的片段串联而成的，一如你对某人投去的一抹微笑。

Beachte und genieße auch die vermeintlich kleinen Dinge. Denn eines Tages wirst du zurückschauen und erkennen: diese kleinen Dinge waren die eigentlich großen. Die besten Anteile in deinem Leben werden die kleinen, namenlosen Augenblicke sein, die du lächelnd mit einem dir nahen Menschen verbracht hast.



Niessen am Thuner See 瑞士 我家对面

9. 不要事事追求完美。

Stop trying to make things perfect.

现实世界不偏爱完美主义者，它只回报那些最终能够完成任务的人。

Die wirkliche Welt verträgt keinen Perfektionismus; sie belohnt jene Menschen, die Dinge anpacken und zu Ende bringen.



Thun Stadt 瑞士 我住图恩

10. 不要试图成为一个人的全部。

Stop trying to be everything to everyone.

这想法只会让你更筋疲力尽。但是，给你身边的人带去一点快乐确实能改变这个世界，即便无法让整个世界变得更美好，但你确实让那个人的世界变得更美好了。所以，把你的注意力都聚焦在你力所能及的地方。

Versuche nicht, allen Ansprüchen anderer gerecht zu werden. Denn das ist unmöglich. Du beschädigst dich bei diesem Versuch nur selbst. Eine andere Person zu einem Lächeln bewegen -, dies kann die Welt verändern. Nicht die Welt überhaupt, aber die Welt dieser Person. Deshalb: begrenze dich, achte auf deine Grenzen.



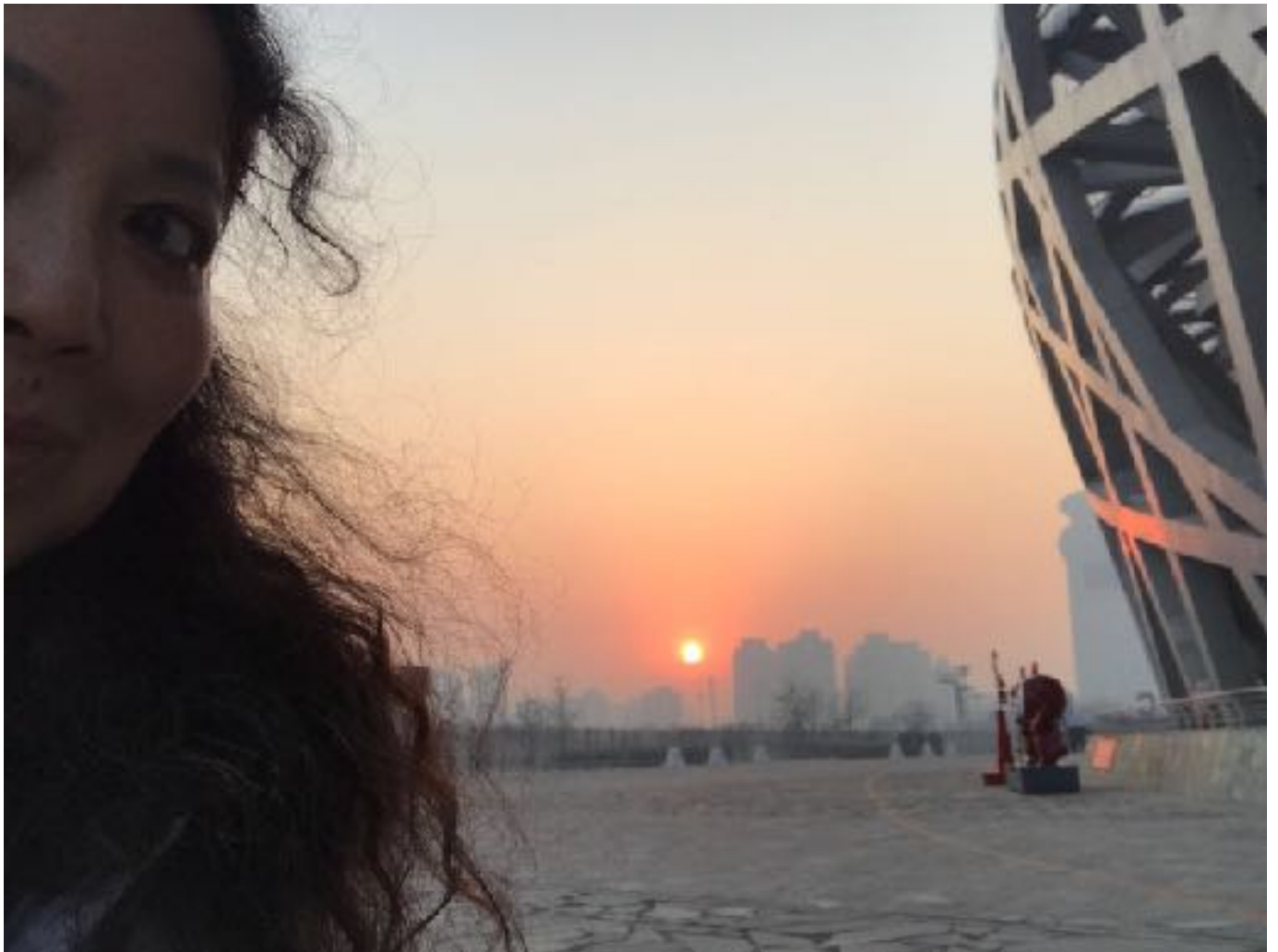
Chora Sfakion auf Kreta 克里特岛。希腊

**11. 不要试图“购买”幸福。
Stop trying to buy happiness.**

我们想要的很多东西都非常昂贵。但事实是，真正适合我们的事情往往都是免费的--真爱，微笑，激情的工作。

Viele Dinge, die wir begehren, sind teuer.

Obwohl die Wahrheit darin liegt, daß jene Dinge, welche uns wirklich zufrieden und frei machen, kein Preisschild tragen: Liebe, Lachen, Leidenschaften. Glaubst du wirklich, eine macht glücklich?



Peking, Olympia Stadion mit Zheng 北京奥运会 陈琰自拍

**12. 不要把注意力都放在不想要发生的事情上。
Stop focusing on what you don't want to happen**

你应该把注意力放在你想要发生的事情上。积极思考总是出现在每一则成功故事的序幕里。如过你每天醒来时想的是美好的事情就会在今天发生的话，你就会发现事实就是如此。

Konzentriere dich nicht auf Dinge oder Ereignisse, von denen Du möchtest, daß sie nicht eintreffen. Sondern mache das Gegenteil. Konzentriere dich und freue dich auf die positiven Dinge des Lebens. Das positive Denken ist das Einfallstor zum Erfolg, so zeigt es uns immer wieder die Erfahrung.



Bali 巴厘岛