

# ***10 Leitsätze für 2017***

1. Lebe Einfachheit. Miste aus: Dinge, Kontakte, Hobbys, Gewohnheiten. Beende den Konsum. Kaufe nur das Nötigste. Spare deine Worte und spreche weise.
2. Schließe alle offenen Kapitel. Mache eines nach dem anderen. Bringe zu Ende, was dich beschäftigt.
3. Nehme dir Zeit für dich. Fühle dich. Spüre dich. Meditiere. Reflektiere dich. Richte deinen Fokus auf dich. Mindestens 1 Stunde am Tag, besser sind 3 Stunden oder mehr.
4. Treffe Entscheidungen nur dann, wenn du sie in deinem ganzen Körper spüren kannst. Kein 100%-iges Ja ist ein Nein.
5. Bewege dich täglich. Schwitze. Mach was mit deinem Körper. Belebe dich selbst. Sei in der Natur.
6. Fühle. Fühle so viel, wie du nur kannst. Übe es. Stell dich allen Gefühlen und fühle sie zu Ende, ohne weiter darüber nachzudenken.
7. Gehe für das, was du wirklich willst. Ist eine Sache nicht zu 100% dein Ding, beende sie.
8. Nutze deine Vorstellungskraft, um zu erfahren, ob eine Sache im Einklang mit deinem Herzen ist und was du in den zukünftigen Momenten wirklich erleben willst.
9. Ist das, was du wirklich willst, in der Form gerade nicht sichtbar, frage danach und habe Geduld. Frage, und es wird dir gegeben.
10. Wenn sich ein Gedanke nicht gut anfühlt, höre auf ihn weiter zu denken. Kümmere dich liebevoll um das offene Kapitel und konzentriere dich danach auf das, was du von Herzen wirklich willst.