

Glaube und Vernunft - Checkliste

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Unterscheide zwischen Dir und der Welt.						
Befreie Dich von belastenden Beziehungen und sozialen Zwängen.						
Kontrolliere Deinen Medienkonsum.						
Betreib Selbstfürsorge.						
Ordne Deine Wohnsituation und schaffe Dir einen Ort der Heimat in der Welt.						
Fokussiere Dich im Stirnchakra.						
Sei bewusst in Haltung und Gang, beim Schauen, Reden und Zuhören						
Tu, was Du tust, ganz und verantwortungsvoll.						
Halte Dich von Politik fern, suche kein Drama.						
Kläre, akzeptiere oder verändere, wenn erforderlich, Deine berufliche Funktionen und Positionen.						
Ordne, harmonisiere und pflege Deine sozialen Beziehungen.						
Unterscheide zwischen Deinen Bedürfnissen, Süchten und dem Geltungsdrang des EGO.						
Optimiere Bewegung, Ernährung und Schlaf. Iss stressfrei und bewusst.						
Harmonisiere Deine Chakren. Führe die Übung „Sonnengruß“ durch.						
Setze Dich. Nimm Dir Zeit. Achte auf die Stille. Spüre, dass Dein Raum größer ist als dein Körper. Schau bewusst auf etwas Schönes. Öffne Dich für die Seele des Objektes Deiner Anschauung.						
Achte auf deinen Atem. Gib ihm Tiefe, Raum und Zeit.						
Suche unnötige Spannungen in Deinem Körper auf (glaub mir, es gibt sie) und löse sie durch Aufmerksamkeit.						
Spüre das Energiefeld Deines Körpers - zuerst in den Händen und Füßen, dann überall. Lasse den Kopf kühl und den Bauch warm sein. Suche die Quelle der Energie tief in Dir. Durchtränke Deinen Körper mit dem Gefühl, das aus dieser Quelle strömt.						
Sprich den Laut „OM“ aus, spüre die Vibration in Deiner Brust und spüre einige Atemzüge der Stille nach, die sich ausbreitet. Wiederhole es.						
Sprich laut oder im Geiste „Wer bin ich?“. Achte darauf, wie sich Deine innere Orientierung verschiebt. Spüre einige Atemzüge dieser Veränderung nach. Bekomme eine Ahnung von der Kraft, mit der Du verbunden bist. Wiederhole es.						
Wenn Du kannst, sprich laut oder still „Christus“. Wenn Du kannst, sei dankbar für Dein Leben. Sei bereit, Deine Leere mit Licht und Liebe füllen zu lassen. Wenn Christus Dir fern erscheint, bedenke, dass er im Hier und Jetzt präsent ist. Wo bist Du?						
Schweige. Spüre, wie sich der kraftvolle Frieden des SEINs in Dir ausbreitet. Entsteht ein Gedanke, lass ihn vorbeiziehen.						
Wenn Du handelst, bleibe im Frieden und hafte nicht am Erfolg.						

Markiere morgens die 3-5 Zeilen im grauen Bereich mit einem Punkt, auf die Du besonders achten willst.

Markiere morgens die 3-5 Zeilen im weißen Bereich mit einem Punkt, die Du durchführen willst.

Hake abends die erfüllten Punkte ab.