

## Gedankenpflege

☞ Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

So prüfe, ob Deine Sprache von Herzen kommt und ob sie Dich und Deine Umgebung erfüllen wird, ansonsten behalte den ein oder anderen Gedankengang für Dich

☞ Überprüfe Deine Lebensmittel, ihre Herkunft und Deine Nahrungsgewohnheiten auf „Gewaltlosigkeit“ und Körperverletzung, denn aus ihnen wird sich Dein Körper zusammensetzen nach der Verdauung. Leider sind viele „Lebensmittel“ aus dem Supermarkt Umwelt und gesundheitsschädlich.

☞ Überprüfe die Dinge oder Handlungen, mit denen Du Dich belohnst auf Nachhaltigkeit.

☞ Überprüfe Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte und Handlungen. Vor allem die alltäglichen, die routinierten sollten gescannt werden, ob Du durch sie:

☞ friedlich, glücklich und frei sein kannst

☞ Überprüfe Deine Angelegenheiten, denn es gibt

☞ die Deinen

☞ die Angelegenheiten anderer

☞ und die Gottes ( oder der Natur )