

# 10 LEITSÄTZE FÜR 2024



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 und kümmere dich um deine innere Entwicklung.
3. Nehme dir **Zeit für dich**. Fühle dich. Spüre dich. Meditiere. Reflektiere dich. Richte deinen Fokus auf dich. Mindestens eine halbe Stunde am Tag, besser sind 1-2 Stunden oder mehr.
4. Treffe **Entscheidungen** nur dann, wenn du sie in deinem ganzen Körper spüren kannst. Kein 100%-iges Ja ist ein Nein. Vertraue deinem Bauchgefühl, auch wenn alle anderen um dich anders handeln.
5. Sei offen für **Veränderung**. Die kommende Zeit verlangt deine mentale, emotionale und physische Flexibilität mehr, als in der vergangenen Zeit.
6. Mache **Natürlichkeit, Lebendigkeit und Herzlichkeit** zu deinen Prioritäten; in einer Welt, in der alle nur noch isoliert in Bildschirme schauen und seelisch abwesend sind.
7. Statt zu Klagen, **gestalte die Welt** mit. Setze dich aktiv in deinem Umfeld für die Veränderung ein, die du dir für die Welt wünschst.
8. **Stärke deine Gesundheit**. Mental, indem du deine Gedanken positiv ausrichtest. Emotional, indem du alle Gefühle umarmst und durchfühlst. Körperlich, indem du dich täglich bewegst, schwitzt, gefiltertes Wasser trinkst, dich gut und vitaminreich ernährst.
9. Sollte deine gewohnte Welt zusammenbrechen, lass dich niemals von deinen negativen Gefühlen beherrschen. Sei das **sehende Bewusstsein**, das über allem steht. Arbeite jetzt daran, dieses Bewusstsein zu realisieren, um für eine ggf. chaotische Zukunft gewappnet zu sein.
10. Sorge für **Grundpfeiler in deinem Leben**: Freunde, Familie, Seelenverwandte, Partnerschaft und eine tiefere Verbindung zu dir selbst. Finde Halt in deinem Inneren, wenn Dinge im Außen wegbrechen sollten.