

19 Tipps für ein friedliches und achtsames Leben

Diese Tipps stammen von Dr. Michio Kuchi, einer Koryphäe der Makrobiotik. Ich finde sie super hilfreich für einen friedlichen, achtsamen Alltag. // www.umgekremgelt.at

- **Begegne jedem Menschen glücklich** und in Dankbarkeit.
- Bemühe dich um einen regelmäßigen und **guten Kontakt zu allen Familienmitgliedern**.
- Erweitere deinen Bekanntenkreis.
- Teile dein Essen mit anderen.
- **Nimm dir jeden Tag Zeit für dich**, um Ruhe und Frieden zu finden.
- **Schenke deine Hilfe und Unterstützung denen**, die deines Rates und Führung bedürfen.
- Bete täglich. Im Gebet dankst du deinen Vorfahren, Lehrern und Familienangehörigen, dass sie dir den Weg in dein Leben, so wie es jetzt ist, ermöglicht haben.
- Danke im Gebet Jedem dafür, was er oder sie für dich an diesem Tag getan haben und schätze alles, was du an diesem Tag erleben durftest.
- Ernähre dich im Einklang mit deiner Umwelt, Entwicklung und **deinem Lebensziel**.
- Denke voll Liebe und Achtung an deine Eltern, Verwandten, Freunde, Lehrer und alten Menschen.
- Grüße alle die dir begegnen erfreut und zeige Interesse an ihrem Leben. Verrichte deine Tätigkeiten mit Vertrauen und Hingabe in die **Verwirklichung deiner Träume**.
- Führe **einen regelmäßigen Tagesablauf** ein, dessen Rhythmus du täglich beibehältst. **Stehe am besten bei Sonnenaufgang auf** und gehe noch vor Mitternacht ins Bett.
- Gehe jeden Tag so viel wie möglich an die frische Luft.
- **Versuche Energieräuber** wie zB. Fernsehen, Internet, usw. zu vermeiden.
- Reibe deinen Körper morgens oder abends mit einem heißen, feuchten Lappen ab bis er rot ist. So förderst du die Durchblutung.
- Halte deine Umgebung sauber.
- Bewahre deinen Traum von Wohlstand, Gesundheit und Frieden für dich und für alle Menschen auf dieser Erde.
- Alle Stoffe, mit denen du täglich in Berührung kommst (zB Pflegeprodukte, Kleidung, Nahrung, Möbel, Kochgeschirr, usw.) sollten so natürlich wie möglich sein.