

## **Die immerwiederkehrende Frage, wie kann man heute sein Leben besser leben, besser gestalten?**

Ganz einfach, wir sollten wieder zurückgehen in die analoge Zeit. Von der Globalisierung, dem modernen Schnickschnack, der Wegwerfgesellschaft, müssen wir uns verabschieden. Wir dürfen unsere Tage und unser Leben nicht durch Smartphones, korrupten Medien, Social Network und Plem-Plem-Politikern bestimmen lassen. Heute wird ständig von Nachhaltigkeit gesprochen, aber das Gegenteil wird gemacht.

## **Beginnen Sie selber Ihr Leben neu zu gestalten, hier einige Ideen, die wir Ihnen nur wärmstens empfehlen können:**

- Ernähren Sie sich absolut gesund, nährstoffreich und in Bioqualität.
- Wenn es irgendwie möglich ist, legen Sie sich einen eigenen Obst- und Gemüsegarten zu.
- Suchen Sie Bewegung, so viel wie möglich, täglich. Treiben Sie massvoll Sport. Bewegen Sie sich vor allem in der freien Natur, im Wald, in den Bergen, an Gewässern.
- Meditieren Sie täglich mind 30 Minuten oder beten Sie.
- Besuchen Sie Ausstellungen, Museen, Konzerte, Theater, Oper usw.
- Wenn Sie gerne auswärts essen möchten, besuchen Sie einfache Restaurants, die ohne Geschmacksverstärker, Farbstoffe usw. arbeiten und Menüs zubereiten.
- Verzichten Sie auf alle Social Network-Seiten.
- Verzichten Sie auf Mainstream Medien.
- Verzichten Sie auf Ihr Smartphone, resp. benutzen Sie es nur noch für Telefongespräche und/oder wichtige SMS. Legen Sie nicht Ihr ganzes Leben im Smartphone ab.
- Suchen Sie im Internet nur noch wichtige Informationen zusammen. Verzichten Sie auf Klatsch und Tratsch. Denken Sie nicht, dass Sie auf kostenlosen Seiten echte gute Informationen finden. Das ist doch eher selten der Fall.
- Lesen Sie Bücher, hören Sie Musik oder musizieren Sie selber.

- Legen Sie sich ein interessantes Hobby zu.
- Widmen Sie sich Ihren Kindern, Ihrer Familie.
- Halten Sie nur noch zu guten Freunden und Bekannten kontakt, mit denen Sie auf einer einsamen Insel gerne leben würden.
- Rennen Sie nicht dem Geld hinterher und kaufen Sie nicht jeden Mist. Kaufen Sie dafür gute Dinge, die vielleicht etwas teurer sind, dafür wesentlich länger halten und mehr Spass machen.
- Und vergessen Sie den Humor nicht. Lachen Sie wieder einmal, auch über sich selber. Lachen Sie mit Ihren Kindern und werden Sie selber wieder einmal zum Kind, wenn es auch nur im Kopf ist.
- Sind Sie mal wütend, dann zählen Sie zuerst auf hundert... Das hilft bereits, oder meditieren Sie.
- Leben Sie einfach, Luxus braucht kein Mensch und macht Sie nicht gesund.

Viel Erfolg beim umsetzen. Es wird Ihnen sehr viel bringen. Von anderen Menschen werden Sie dann als Exot betrachtet. Das soll Ihnen jedoch egal sein. Lieber ein glücklicher Exot mit einer eigenen Meinung sein, als ein unsicherer Mensch ohne Rückgrat, der alles mitmacht, was andere wollen.