

1. Achte die Vergangenheit – Deine eigene Geschichte entsteht als die Fortsetzung der Geschichte deiner Ahnen.
2. Finde Sinn in deinem Sein und Tun – er treibt dich an und macht dich glücklich.
3. Achte auf den Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. – So vermeidest du Unter- und Überforderung.
4. Kümmere dich um deinen Körper. Bewege dich und führe ihm nur gute Sachen zu. Er ist dein Zuhause.
5. Hör auf deine innere Stimme (Kopf und Bauchstimme) – Gehe deinen eigenen Weg, anstatt fremde Ziele zu verfolgen.
6. Nimm das Leben mit Humor – Lebe, liebe, lache! Nimm dich selbst und die Welt nicht zu ernst und sei nicht allzu streng mit dir.

7. Kommuniziere! Gute Gespräche tun gut. Zeige dich, deine Wünsche und Sorgen durch das gesprochene Wort.

8. Lerne Neues - Nicht nur der Körper, auch Geist und Seele brauchen Anregung, um beweglich zu bleiben. Lernen heißt: Neugierig sein, den Horizont erweitern, Neues ausprobieren, sich auf Unbekanntes einlassen, fachlich und persönlich.

9. Weinen zulassen – Zu seinen Gefühlen stehen, auch wenn es einmal nicht so gut geht. Um Hilfe bitten.

10. Liebe dich! Und glaube – an was auch immer. Spiritualität ist ein Grundbedürfnis und Eigenliebe ist der Schlüssel zur Nächstenliebe.