

Die 11 L einer möglichen Lebensführung

- Lebensmittel: Gesundes, biologisches, vielfältiges, frisches Essen / Trinken
wenig Zucker, wenig aber gesundes Fett (essentielle Fettsäuren)
- Licht: Sonnenlicht, Kerzenlicht, Feuer
- Luft: tägliche Bewegung an der frischen Luft, Waldluft aktiviert besonders.
Barfuss auf Naturboden liefert Antioxydantien
- Lieder: Musik hören, selbst Musik machen, Stimmungen fließen lassen
- Literatur: Gute, inspirierende Lektüre entwickelt unseren Horizont und berührt
- Leistung: nicht workoholic. Warum tue ich was? Ego-Motivation (Angst, Prestige . . .) wahrnehmen.
Besser weniger aber entschlossene Tätigkeit voller Engagement, Hobbies, Projekte, Flow
- Liebe: zuerst sich lieben lernen (Bewusstheit werden), dann Liebe in der "Aussenwelt" leben.
"Liebe Deinen nächsten wie Dich selbst", liebevolle Gemeinschaft leben
- Loslassen: Loslassen von Zwängen, von Ängsten, von EgoPersönlichkeit,
Erkennen und Zulassen von dem, was ist, Chakren "fließen" aktiv
- Lebenszeit: Erkennen des eigenen geistigen Zustandes. Aus welchem Zustand wird gelebt.
Leben in "Vergangenheits-Konserve" ← Jetzt → Leben in "Zukunfts-Wunsch-Träumen"
- Lachen: losgelöster Bewusstseinszustand, Humorvolles Hinnehmen und Gestalten des Daseins.
Diese Haltung entsteht im Laufe des Erwachens zu mehr Bewusstheit.
- Leidenschaft: Kannte er Leidenschaft? Hat er mit Leidenschaft gelebt?