

## Todo-Liste

Was kannst Du also persönlich und ganz konkret tun, um Deine innere Herzens-Schwingung zu erhöhen? Hier biete ich dir einige Möglichkeiten:

- Du kannst dich als göttliches Schöpferwesen erkennen und dich so annehmen wie du bist, in Selbstachtung und Selbstliebe.
- Du kannst dich dazu entscheiden, deinen eigenen Seelenweg zu gehen und deine wahre Berufung auszuleben. Du erkennst also dein Potential und entfaltest es liebevoll, zum Wohle der Allgemeinheit.
- Du kannst die Verantwortung für dich selbst und für dein Leben übernehmen und jene Schritte tun, die notwendig sind, um glücklich zu sein. Das kannst du mit Humor und in Leichtigkeit tun.
- Sei immer präsent und lebe bewusst und freudvoll im Hier und Jetzt. Nimm jeden Augenblick wahr und genieße ihn.
- Integriere das Wissen von Reinkarnation und Karma-Gesetz in dein Weltbild. Das wird dir helfen, die grösseren Zusammenhänge in deinem Leben zu verstehen.
- Transformiere karmische Prägungen und belastende Glaubensmuster.
- Schliesse mit der Vergangenheit ab, indem du belastende Programme oder Traumata auflöst.
- Verzeihe dir selbst und anderen aus dem Herzen heraus.
- Beginne oder verstärke die Verbindung mit deiner geistigen Führung und pflege einen bewussten täglichen Austausch mit ihr.
- Denke positiv und beschäftige dich mit positiven Dingen, die dir ein gutes Gefühl geben.
- Entfalte positive, erhebende Charaktereigenschaften und überwinde jene Gewohnheiten, die dir schaden.
- Respektiere unter allen Umständen den freien Willen anderer Lebewesen.
- Füge weder in Gedanken noch in Worten oder Taten einem Lebewesen Schaden zu.
- Pflege stattdessen einen liebevollen Umgang, auch mit Tieren, Pflanzen, Steinen, sowie generell mit der ganzen Schöpfung.
- Verhalte dich anderen gegenüber dankbar, hilfsbereit und anerkennend.
- Hinterfrage die Massenmedien kritisch und erforsche selbst die Wahrheit.
- Kopple dich innerlich und praktisch von allem ab, was nicht der Wahrheit entspricht.
- Konzentriere dich auf das Wesentliche im Leben und befreie dich von unnötigem Ballast.
- Umgebe dich mit guten, lichtvollen Dingen.
- Werde Achtsamer gegenüber dich selbst und der Umwelt.
- Reinige deine Wohnräume und fülle sie mit lichtvoller Energie.
- Reinige und harmonisiere das Land und den Himmel.
- Übe tägliche Meditation und Achtsamkeit.

Auf körperlicher Ebene kannst du folgendes tun:

- Entgifte deinen Körper.
- Ernähre dich bewusst, gesund und vegetarisch.
- Pflege selber einen Gemüsegarten. Auch ein Balkon ist dazu bestens geeignet.
- Sorge für ausreichend körperliche Bewegung.
- Sorge für ausreichenden Schlaf und Erholung.
- Halte dich oft und bewusst in der Natur auf und atme die frische Luft im Wald ein.
- Praktiziere täglich Kriya Yoga, um deinen Körper gesund und beweglich zu halten.

In der Gemeinschaft, kannst du dich folgendermassen einbringen:

- Pflege Gemeinschaft mit gleichgesinnten Menschen, die sich ebenfalls für die Seite des Lichts entschieden haben.
- Vernetze dich weltweit mit gleichgesinnten Menschen und gib dein wertvolles Wissen weiter.
- Unterstütze andere Menschen, damit sie ihre Herzensschwingung auch erhöhen können.
- Achte auf die Kinder der neuen Zeit und unterstütze sie in der Gesellschaft.
- Hinterfrage das System kritisch und such mit Gleichgesinnten nach praktikablen Alternativen.
- Setze alternative Lebensmodelle praktisch um.
- Meditiere regelmässig in Gruppen.

[www.free-mind.ch](http://www.free-mind.ch)