

# Die 20 Gebote (Kurzversion)

- 1 **Ich liebe mich selbst**
- 2 **Ich lebe im Jetzt**
- 3 **Ich esse und trinke gesund**
- 4 **Ich trainiere und erhole mich**
- 5 **Ich halte Ordnung**
- 6 **Ich bin kreativ**
- 7 **Ich schaffe Klarheit**
- 8 **Ich entlaste meine Gedanken**
- 9 **Ich plane den nächsten Schritt**
- 10 **Ich sammle Erfahrungen**
- 11 **Ich kommuniziere positiv**
- 12 **Ich bin respektvoll**
- 13 **Ich informiere andere frühzeitig**
- 14 **Ich interessiere mich für andere**
- 15 **Ich pflege Freundschaften**
- 16 **Ich helfe**
- 17 **Ich verhandle**
- 18 **Ich bleibe unabhängig**
- 19 **Ich bin geduldig**
- 20 **Ich erfreue mich an der Umwelt**