

# Die 20 Sätze (Langversion)

## Einführung

Herzlich willkommen bei den 20 Sätzen, den freiwilligen, unabhängigen, ganzheitlichen und weltweit anwendbaren Leitsätzen um Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft und Frieden (GWUF) ausgeglichen zu fördern.

Die 20 Sätze können von allen Menschen angewendet werden, unabhängig von Alter, Geschlecht, Kultur, Nationalität, Charakter, politischer Einstellung, Arbeitstätigkeit, Status und Religion.

Wenn Die 20 Sätze kontinuierlich auf spielerische, gelassene und ausgeglichene Weise angewendet werden, helfen sie einem auf allen Ebenen gesund zu sein, sich glücklich zu fühlen, erfreut mit anderen zusammen zu leben, seine Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu erfüllen, sich positiv weiterzuentwickeln und mit sich im Reinen zu sein. – Und Die 20 Sätze zu beachten nützt anderen ebenfalls.

Die 20 Sätze basieren auf Erfahrungen, Beobachtungen, Überlegungen, Intuition und allgemeinen Erkenntnissen. Sie ergänzen Gesetze, Abmachungen und den persönlichen Glauben und stärken andere gesundheits-, wirtschafts-, umwelt- und friedensfördernden Aktivitäten.

Die 20 Sätze anzuwenden, schafft Klarheit und fördert eine harmonische Beziehung zwischen Partnern, Eltern, Kinder, Geschwister, Freunden, Lehrenden und Lernenden, Arbeitgebern und Mitarbeitenden, Firmen und Kunden, Staat und Bürgern, Menschen und Tieren, Menschen und der Umwelt, Menschen untereinander und mit sich selbst. Die Sätze bringen jeden einzelnen Menschen, die Menschheit und die Erde als Ganzes weiter und bewirken einen dauerhaften Weltfrieden.

Die meisten Menschen leben ohnehin bereits teilweise oder ganz so, wie es Die 20 Sätze empfehlen. Deshalb und weil sie dem Naturell des Menschen entsprechen, ist es einfach diese Leitsätze zu beachten.

Das Leben auf der Erde kann sehr schön sein und wird viel schöner, wenn alle die 20 Sätze beachten.

## Die Sätze

- Ich liebe mich selbst** und wünsche mir kontinuierlich kerngesund zu sein, mich glücklich zu fühlen, mich positiv weiter zu entwickeln und mit mir im Reinen zu sein. ♦ Ich interessiere mich für mich, bin ich selbst, stehe zu mir und anerkenne mich selbst. ♦ Ich erachte mich als wertvoll. ♦ Ich denke und handle verantwortungsvoll. ♦ Ich motiviere mich, nutze meine Stärken, pflege und schütze mich. ♦ Ich freue mich über meine Gesundheit, mein Glück, meinen Körper und mein Aussehen. ♦ Ich freue mich Geld zu verdienen, zu erhalten, zu haben und gezielt auszugeben.
- Ich lebe im Jetzt** und genieße Glück, Freude, Gesundheit und Gelassenheit. ♦ Ich nutze den Moment, um Veränderungen herbeizuführen und Liebe zu verschenken und anzunehmen. ♦ Ich freue mich über positive Gegebenheiten und bin dankbar dafür. ♦ Ich lasse die Vergangenheit und die Gegenwart positiv Einfluss auf die Zukunft nehmen.
- Ich esse und trinke gesund**, erfreuend, genügend, regelmäßig, sinnvoll, abwechslungsreich, für mich passend und dankbar. ♦ Ich genieße was ich esse und trinke.
- Ich trainiere und erhole mich** ausgiebig, regelmäßig, sinnvoll und erfreuend.
- Ich halte Ordnung** und gestalte mein Zuhause und meine Umgebung so, dass ich mich wohl fühle.
- Ich bin kreativ**, bringe neue Ideen, neue Dinge und neue Vorgehensweisen hervor, ich bin offen gegenüber Neuem und freue mich über positive Veränderungen.
- Ich schaffe Klarheit** und entscheide, wenn ich Klarheit erreicht habe. ♦ Ich informiere mich frühzeitig und ausreichend und frage wenn nötig nach. ♦ Ich lasse meine Gefühle zu. ♦ Ich achte auf meine Gefühle, mein Herz, meine Seele, meine Intuition, meine Talente, meine Instinkte, meine Erfahrungen und meinen Verstand. ♦ Ich formuliere basierend darauf laufend meine Bedürfnisse und Wünsche, so dass ich mich gut oder erleichtert fühle.
- Ich entlaste meine Gedanken**. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf Positives, bei dem ich ein gutes Gefühl empfinde. ♦ Ich vertraue darauf, dass ich Überlegungen, gute Ideen, meine Bedürfnisse und Wünsche frühzeitig und klar erkenne. ♦ Diejenigen, die für mich wichtig sind, notiere ich an zentraler Stelle und halte sie aktuell. ♦ Ich gehe davon aus, dass andere die 20 Sätze ebenfalls anwenden.
- Ich plane den nächsten Schritt** für jeden meiner Wünsche oder lasse ihn bewusst offen und vertraue darauf, dass ich ihn frühzeitig erkenne oder sich die Dinge so entwickeln, dass sich mein Wunsch ohnehin von selbst erfüllt. ♦ Ich plane für jeden Schritt mehr als genug Zeit ein und erledige ihn, sobald ich kann und so, dass ich mich dabei gut fühle. ♦ Wenn nötig passe ich den nächsten Schritt oder den Wunsch an. ♦ Ich nehme an, dass mein Wunsch in Erfüllung geht, freue mich darauf und lasse es zu.
- Ich sammle Erfahrungen** und definiere basierend darauf meine Bedürfnisse und Wünsche oder passe bestehende an. ♦ Ich lerne aus Erfahrungen, um mich positiv weiterzuentwickeln.
- Ich kommuniziere positiv**, freundlich, klar, ehrlich, herzlich, wertschätzend und häufig mit Humor – mündlich, schriftlich und nonverbal. ♦ Ich denke positiv und nehme positive Umstände und Ergebnisse an.
- Ich bin respektvoll**. Ich denke und rede über mich und andere respektvoll, auch wenn ich Annahmen treffe und wenn andere abwesend sind. ♦ Ich respektiere von mir oder anderen gemachte Fehler. ♦ Ich entschuldige mich angebracht für gemachte Fehler und korrigiere sie, wenn es sinnvoll und möglich ist. ♦ Ich vergebe anderen und mir Fehler.
- Ich informiere andere frühzeitig** und sinnvoll darüber, was ich fühle oder wie ich etwas wahrnehme, was mir gut tut oder was ich mir wünsche.
- Ich interessiere mich für andere** und tausche mich mit anderen aus, wenn es für mich stimmt und es für mich möglich ist. ♦ Ich vertraue darauf, dass die anderen ebenfalls wunderbare Menschen, erfolgreich und glücklich sind oder es werden. ♦ Ich anerkenne andere wie sie sind und akzeptiere ihr Verhalten, wenn es für mich geht. ♦ Ich motiviere und lobe andere angebracht. ♦ Ich freue mich über die Gesundheit, das Glück, die Erfolge und das Aussehen anderer. ♦ Ich freue mich darüber, dass andere mein ausgegebenes Geld wieder ausgeben.
- Ich pflege Freundschaften**, die mir guttun – speziell diejenige mit meiner Partnerin / meinem Partner oder meinen Partnerinnen / meinen Partnern, meinem Kind oder meinen Kindern, Eltern, Geschwister und mir selber.
- Ich helfe**, wenn Hilfe benötigt wird, wenn es mir möglich ist und für mich stimmt. ♦ Wenn nötig bitte ich andere mir zu helfen. ♦ Ich lasse mir von anderen helfen, wenn es für mich stimmig ist. ♦ Ich schätze die Hilfe von anderen und bedanke mich dafür angebracht.
- Ich verhandle** wenn nötig, um meine Bedürfnisse zu befriedigen oder meine Wünsche zu erfüllen. ♦ Wenn nötig treffe ich eine Abmachung.
- Ich bleibe unabhängig** oder löse mich von Abhängigkeiten von anderen, von Meinungen und von Dingen, so gut wie möglich und wenn es sinnvoll ist.
- Ich bin geduldig** mit mir, mit anderen und gegenüber Veränderungen. ♦ Ich verfolge meine Bedürfnisse und Wünsche gelassen und geduldig. ♦ Ich übe geduldig, was ich gut können will und woran ich Freude habe.
- Ich erfreue mich an der Umwelt**, trage ihr Sorge und handle entsprechend. ♦ Ich schütze Menschen, Tiere, Pflanzen, und Dinge vor Schaden. ♦ Ich nutze Ressourcen sinnvoll und möglichst nachhaltig.