

# Diä 20 Gebot (Churzwersion)

- 1 **Ich liäb mi sälbär**
- 2 **Ich läbä im Jetz**
- 3 **Ich ässä und trinkä gsund**
- 4 **Ich träniärä und erhol mi**
- 5 **Ich haltä Ornig**
- 6 **Ich bi kreativ**
- 7 **Ich schaffä Klarheit**
- 8 **Ich entlaschtä mini Gedankä**
- 9 **Ich planä dä nächshti Schritt**
- 10 **Ich sammlä Erfaarigä**
- 11 **Ich kommunizierä positiv**
- 12 **Ich bi respäktvoll**
- 13 **Ich informierä andäri früäziitig**
- 14 **Ich interessier mi für andäri**
- 15 **Ich pflägä Fründschaftä**
- 16 **Ich hilf**
- 17 **Ich verhandlä**
- 18 **Ich bliibä unabhängig**
- 19 **Ich bi geduldig**
- 20 **Ich erfroi mi a dä Umwält**