

## Diä 20 Gebot (Langversion)

### Iifüurig

Herzlich willkommä bi dä 20 Gebot, äm persönlischä, freiwilligä, unabhängigä, ganzheitlichä und wältwiitä Fördäriigsprogramm für Gsundheit, Umwält, Wirtschaft und Fridä uf einä rä Siitä.

Diä 20 Gebot chönd vo allnä Mänschä agwändät werdä, unabhängig vo Altär, Gschläch, Kultur, Nationalität, Charakter, politischä lischtelig, Arbeitstätigkeit, Schtatus und Religion.

Wänn Diä 20 Gebot kontinuiärlisch, spilärisch, glassä und usglichä agwändät wärdäd, dänn hälfäd si uf allnä Ebänä gsund z sii, sich glücklich z füülä, erfroit mit andärnä zämmä z läbä, sini Bedürfniss und Wünsch z erkännä und z erfüllä, sich positiv wiitärzentwicklä und mit sich im Reinä z si. Und Diä 20 Gebot z beachtä nützt andärnä ebäfalls.

Diä 20 Gebot basiärad uf Erfaarigä, Beobachtigä, Übärlegigä, Intuition und allgemeinä Erkenntniss. Si ergänzäd Gsetz, Abmachigä und dä persönlisch Glaubä und schtärkäd andäri gsundheits-, wirtschafts-, umwält- und fridänsfördärndi Aktivitätä.

Diä 20 Gebot azwändä schafft Klarheit und fördäräd ä harmonischi Beziäg zwüschäd Partnär, Eltärä, Chind, Gschwüschtä, Fründä, Lehrändä und Lernändä, Arbätgäbär und Mitarbeitändä, Firmä und Chundä, Schtat und Bürgär, Mänschä und Tiär, Mänschä und dä Umwält, Mänschä undäränand und mit sich sälbär. Si bringäd jedä einzälni Mänsch, d Mänschheit und d Ärdä als Ganzäs wiitär und bewürkäd än duurhaftä Wältfridä.

Diä meischtä Mänschä läbäd ohnini bereits teilwiis odär ganz so, wiäs Diä 20 Gebot empfäläd. Drum und will will si äm Naturell vom Mänsch entsprächäd, isch äs eifach diä Leitsätz z beachtä.

S Läbä uf dä Ärdä cha seer schön sii und wird no vil schönär, wänn alli diä 20 Gebot beachtä.

### D Gebot

- Ich liäb mi sälbär** und will kontinuiärlisch chärngsund sii, mich glücklich füülä, mich positiv wiitär entwicklä und mit miär im Reinä sii. ♦ Ich intäressiär mi für mich, bi mi sälbär, schtaa zu miär und anärkännä mi sälbär. ♦ Ich erachtä mi als wärtvoll. ♦ Ich dankä und handlä värantwortigsvoll. ♦ Ich motiviär mi, nutzä mini Schtärchänä, pfläg mi und heb miär Sorg. ♦ Ich froi mi übär mini Gsundheit, mis Glück, min Körpär und mis Uusgsee. ♦ Ich froi mi Gäld z värdiänä, übärzcho, z ha und geziilt uuszgee.
- Ich läbä im Jetz** und gnüssä Glück, Froid, Gsundheit und Glassäheit. ♦ Ich nutzä dä Momänt, um Verändärigä herbizfütärä und Liäbi z verschänkä und aaznee. ♦ Ich froi mi übär positivi Gegebäheitä und bi dankbar däfür. ♦ Ich laa d Vergängäheit und d Gägäwart positiv lifluss uf d Zuäkunft nee.
- Ich iss und trink gsund**, erfroiänd, gnüägänd, regälmässig, sinnvoll, abwächsligsriich, für mich passänd und dankbar. ♦ Ich gnüssä was ich iss und trink.
- Ich träniärä und erhol mi** usgibig, regälmässig, sinnvoll und erfroiänd.
- Ich haltä Ornig** und gschtaltä mis Dihei und mini Umgäbig so, dass i mi wohl füülä.
- Ich bi kreativ**, ich erschaffä Nois, ich bi Noiäm gegänübär offä und froi mi übär positivi Verändärigä.
- Ich schaffä Klarheit** und entscheidä, wänn ich Klarheit erreicht ha. ♦ Ich informiär mi früäziitig und usriichänd und frögä wänn nötig naa. ♦ Ich laa mini Gfüül zuä. ♦ Ich achtä uf mini Gfüül, mis Härz, mini Seel, mini Intuition, mini Talänt, mini Inschtinkt, mini Erfaarigä und min Verschtand. ♦ Ich formulärä basiäränd dadruf laufänd mini Bedürfniss und Wünsch, so dass i mi guät odär erliächtärät füül.
- Ich entlaschtä mini Gedankä.** Ich richtä mini Ufmerksamkeit uf Positivs, bi däm ich äs guäts Gfüül empfindä. ♦ Ich vertrauä druf, dass ich Übärlegigä, guäti Ideä, mini Bedürfniss und Wünsch früäziitig und klar erkännä. ♦ Diä wo für mich wichtig sind, notiäri a eim Ort und haltä si aktuell. ♦ Ich ga dävo us, dass andäri diä 20 Gebot au awändät.
- Ich planä dä nächshti Schritt** für jedä vo minä Wünsch odär laanän bewusst offä und vertrauä druf, dass ich än früäziitig erkännä odär sich d Ding so entwickläd, dass sich min Wunsch sowiso vo sälbär erfüllt. ♦ Ich planä für jedä Schritt mee als gnuäg Ziit i und erledigän, sobald ich cha und so, dass ich mich däbi guät füülä. ♦ Wänn nötig pass ich dä nächscht Schritt odär dä Wunsch a. ♦ Ich nimm a, dass min Wunsch in Erfüllig gaat, froi mi druf und lass äs zuä.
- Ich sammlä Erfaarigä** und definiärä basiäränd druf mini Bedürfniss und Wünsch odär passä beschteeändi a. ♦ Ich lärnä us Erfaarig, um mich positiv wiitär z entwüklä.
- Ich kommunizierä positiv**, fründlich, klar, eerlich, herzlich, wertschätzänd, und hüfig mit Humor – mündlich, schriftlich und nödwerbal. ♦ Ich dankä positiv und nimä positivi Umschtänd und Ergäbnis a.
- Ich bi respäktvoll.** Ich redä und dankä übär mich und andäri respäktvoll, au wänn i Aanaamä truff und wänn andäri abwesänd sind. ♦ Ich respektiärä vo miär odär vo andärä gmacht i Fäälär. ♦ Ich entschuldigä mich abracht für gmacht i Fäälär und korrigiäräs, wänns sinnvoll und möglic isch. ♦ Ich vergib andärnä und miär Fäälär.
- Ich informiärä andäri früäziitig** und sinnvoll drübär, was ich füülä odär wiän ich öpis waarimä, was mir guät tuät odär was ich mir wünschä.
- Ich interessiär mi für andäri** und tusch mi mit andärnä us, wänns für mich schtimmt unds für mich möglic isch. ♦ Ich vertrauä druf, dass diä andärä ebäfalls wunderbari Mänschä, erfolgrüich und glücklich sind oder s wärdäd. ♦ Ich anerkännä andäri wiä si sind und akzeptiärä ihräs Verhältä, wänns für mich gaat. ♦ Ich motiviärä und lobä andäri aabracht. ♦ Ich froi mi übär d Gsundheit, s Glück, d Erfolg und s Usgsee vo andärä. ♦ Ich froi mi drübär, dass andäri mis usgeenä Gäld widär usgänd.
- Ich pflägä Fründschafftä**, wo miär guät tüänd – speziell diä mit minärä Partnärin / mim Partnär odär minä Partnärinnä / minä Partnär, mim Chind odär minä Chindä, Eltärä, Gschwüschtärti und miär sälbär.
- Ich hilf**, wänn Hilf benötigäd wird, wänns miär möglic isch und für mich schtimmt. ♦ Wänn nötig bitt ich andäri mir z hälfä. ♦ Ich laa mir vo andärä hälfä, wänns für mich schtimmig isch. ♦ Ich schätzä d Hilf vo andärä und bedankä mich däfür aabracht.
- Ich verhandelä** wänn nötig, zum mini Bedürfniss befridigä odär mini Wunsch z erfüllä. ♦ Wänn nötig truff ich än Abmachig.
- Ich bliibä unabhängig** odär lösä mich vo Abhängigkeitä vo andärä, vo Meinigä und vo Ding, so guät wiä möglic und wänns sinnvoll isch.
- Ich bi geduldig** mit miär, mit andärä und gegänübär Verändärigä. ♦ Ich verfolgä mini Bedürfniss und Wünsch glassä und geduldig. ♦ Ich übä geduldig, was ich guät chönä will und wora ich Froid ha.
- Ich erfroi mi a dä Umwält**, träg ihrä Sorg und handlä entsprächänd. ♦ Ich schützä Mänschä, Tiär, Pflanzä und Ding vor Schadä. ♦ Ich nutzä Ressursä sinnvoll und möglichscht nachhaltig.