

THEMA: LEITSÄTZE, DIE WIR BENUTZEN

Das Wichtigste zuerst

Morgens danken, dass ich aufstehen und Menschen begegnen darf.

Eine Liste machen, was heute zu tun ist, auch wenn ich später die Prioritäten ändere.

Pausen und Erholung für mich mit einplanen, dazu Wecker mit mehreren Alarmzeiten am Tag benutzen.

Nach Erfolgungen innehalten und mich darüber freuen.

Kontakte mit Menschen suchen, ihnen meine Aufmerksamkeit widmen und mich von ihnen beeinflussen lassen.

Mit geregelten Essenszeiten und wertvollen Lebensmitteln gut für meinen Körper sorgen.

Nur für jetzt neu erspüren, was "stimmig" für mich ist, dabei auf meine Intuitionen hören.

Ist etwas Neues anzugehen, Zuspruch bei einer Freundin / einem Freund einholen und es -auch mit noch Angst in mir- beginnen.

In Frieden und Freude auf das schauen, was heute gut gelaufen ist und

die unerledigten Dinge im Vertrauen auf meine Höhere Macht am nächsten Tag einplanen.

(Mitglied einer EA-Gruppe)



VERGLEICHE
NICHT

THEMA: LEITSÄTZE, DIE WIR BENUTZEN



ES GEHT
AUCH EINFACH

Jeder Tag ein neues Konto

Mal angenommen, deine Bank gäbe dir auf deinem Konto jeden Morgen einen Kredit von 86.400€, würde dir aber keinen Saldo auf den nächsten Tag übertragen und du könntest auch nichts in bar einzahlen. An jedem Abend würde das Guthaben, das du am Tag nicht verbraucht hast, einfach gelöscht.

Was würdest du tun?

Du würdest sicher jeden Tag auch den letzten Cent abheben, um ihn zu deinem Vorteil zu gebrauchen.

So eine Bank gibt es übrigens: die Zeit. Jeden Morgen stellt sie dir 86.400 Sekunden zur Verfügung und streicht dir am Abend alles als verloren, was du nicht zu einem guten Zweck eingesetzt hast.

Einen Saldo gibt es bei ihr nicht. Sie erlaubt dir nicht, dein Konto zu überziehen, eröffnet dir jeden Tag ein neues und verbrennt in der Nacht alle deine Aufträge vom Vortag.

Wenn du versäumst, dein Tagesguthaben zu nutzen, dann musst du auch selbst den Verlust tragen. Es gibt kein Zurück. Es gibt kein Sträuben gegen das Morgen.

Es liegt bei dir selbst, dieses kostbare Guthaben an Stunden, Minuten und Sekunden zu investieren, um daraus das bestmögliche an Gesundheit, Freude und Glück werden zu lassen.

(aus Carrying the EA-Message, May 1976, übersetzt von Klaus-Georg)