

In meinem Konsum übe ich mich darin....

... möglichst heilsame Dinge zu konsumieren – sowohl körperlich als auch geistig.

... meinen persönlichen Warenkorb besser kennenzulernen, den Weg eines Produktes zu betrachten und schädliche Produkte aus meinem persönlichen Warenkorb zu entfernen.

... das Rechte Maß zu erkennen, mein Wollen zu zähmen und eine behutsame Auswahl im Feld der Wünsche zu treffen. Mir ist bewusst, dass das Anwachsen von Ansprüchen häufig zu Unzufriedenheit führt.

... die bereits vorhandenen Bedingungen zum Glückhsein in meinem Leben zu erkennen und wertzuschätzen sowie die bestehende Fülle wahrzunehmen.

Ich halte regelmäßig inne und übe:

... meinen Geist und meine Sinne vor Werbung und professionellen Ausbeutungsversuchen zu schützen.

... mich in schwierigen Situationen an meinen Atem und meine Übungspraxis zu erinnern und nicht Zuflucht zu Alkohol, Medikamenten oder anderen Rauschmitteln zu nehmen.

... mich um meine schwierigen Gefühle zu kümmern.

... innere und äußere Impulse wach zu betrachten, weniger leicht einzusteigen und meine Reaktivität schrittweise zu reduzieren.

Ich verbeuge mich in Achtsamkeit.