



TU GUTES ÜBUNG

Anleitung ZUR 15 MINUTEN ÜBUNG

Idealerweise ist es 6 Uhr morgens, oder wann immer Du magst. Du solltest entspannt und ausgeruht sein.

Sorge dafür, dass du 15 Minuten lang nicht gestört wirst.

Wenn Du bereit bist, wende Dich im Gedanken einem Menschen, einer Gruppe von Menschen, oder etwas Anderem zu, dem Du Gutes tun möchtest. *

Während dieser 15 Minuten, denke darüber nach was Du dem von Dir Ausgewählten Gutes tun kannst.

Wenn Du fertig bist, setze die gesammelten Ideen

IN DIE TAT UM

* Beispiele dazu findest Du unter
www.DNWO.org

TU GUTES

Beispiele: Stell Dir vor was passiert...

.. wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute für meine Ehefrau/Freundin Gutes tun, damit es ihr noch besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute für meinen Ehemann/Freund Gutes tun, damit es ihm noch besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute für mein Kind Gutes tun, damit es ihm noch besser geht?"

wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute als Kind Gutes für mein Geschwister tun, damit es ihm/ihr noch besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute als Kind Gutes für meine Eltern tun, damit es ihnen noch besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich als Religionsführer heute Gutes für eine andere Religion tun, damit es dieser noch besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute als Staatsoberhaupt Gutes für eines der Nachbarländer tun, damit es diesem noch besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich als Millionär/Milliardär heute Gutes für die tun, die kein Geld haben, damit es ihnen besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute für Mutter Erde Gutes tun, damit es ihr wieder besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute für ein Tier Gutes tun, damit es ihm noch besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute für einen Baum Gutes tun, damit es ihm noch besser geht?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute für die Luft Gutes tun, damit sie wieder reiner wird?"

... wenn du, wie oben beschrieben, darüber nachdenkst, "Was kann ich heute für das Wasser Gutes tun, damit es wieder trinkbarer wird?"

Diese Beispiele stehen stellvertretend für unzählige weitere freudvolle Möglichkeiten.

Wenn du magst, sende DEINE ganz persönlichen Vorschläge !

**Zu erwartende Ergebnisse:
Frieden, Freude und Überfluss auf Erden**

TU GUTES Projekte die Du auf www.dnwo.org mitverfolgen kannst:

10.000 m² (1 Hektar) Land für einen Familienlandsitz geschenkt bekommen

Bis zu 5 Stück Obstbäume Deiner Wahl geschenkt bekommen und eigenen Obstgarten anlegen

Öffentlicher Obstgarten | Obst zum selberpflücken

PATE werden und Geld oder Land schenken | Aktion setz Dir ein ehrenwertes Denk-mal