

10 TIPPS, DEIN HERZ ZU NÄHREN

1. **Weniger Input:** Reduziere die tägliche Informationsflut auf ein verdaubares Maß und achte bewußt auf Qualität.
2. **Mehr nach innen gehen:** Nimm Dir jeden Tag mindestens 30 Minuten Zeit, den Kontakt zu Deinem Herzen zu pflegen und Deinen Geist zu klären (z.B. durch stilles Sitzen, Tagebuch schreiben).
3. **Mehr Anbindung:** Nimm Dir jeden Tag 30 Minuten Zeit, Dich (wieder) an Deine Verbindung zum Göttlichen zu erinnern (z.B. durch Meditation, Gebet).
4. **Weniger belangloses Blabla, mehr authentische Kommunikation:** Verausgabe Dich nicht mit Smalltalk, sondern sprich lieber mit Menschen, mit denen zu wirklich etwas zu tun hast, über Themen, die Dich geistig und emotional bereichern.

5. **Mehr Stille:** Gönn Dir mehrmals am Tag einfach einen Moment still zu sein und zum Beispiel einfach aus dem Fenster zu schauen oder vor Dich in zu starren und Deinen Geist zu entspannen.

6. **Mach genug Kontakt:** Wir sind soziale Wesen und wir nähren unser Feuer unter anderem über qualitativ hochwertigen Kontakt und Austausch mit anderen Menschen. Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt dazu den schönen Satz: *„Nur das Shen nährt das Shen.“*
Wir brauchen regelmäßig echte Herzensbegegnungen mit unseren Freunden und unserer Familie, sonst gehen wir ein!

7. **Faß Dir ein Herz und sag Deine Wahrheit:** Mach aus Deinem Herzen keine Mördergrube, sondern sprich aus, was Du wirklich denkst, fühlst und wahrnimmst, was Dir wirklich „am Herzen liegt“; je stärker Dein Herz dabei klopft, desto wesentlicher ist es für Dich!
8. **Gönn Dir jeden Tag Freude:** Kauf Dir Blumen, trag Deinen Lieblingsduft, zieh etwas Schönes an, spiel mit Deinen Kindern, tanze zu Deinem Lieblingssong – tue jeden Tag etwas völlig Unproduktives, was allein dazu da ist, Dein Herz zum Blühen zu bringen!

9. **Besonders wenn Du nicht gut einschlafen kannst:** die letzten 2 – 3 Stunden vor dem Schlafengehen keinen (aufputschenden) Sport, keine Computerspiele, keine aufregenden Filme u.ä. mehr (und alles andere, was ich hier empfehle!).

10. **Sei vorsichtig mit erhitzenden Nahrungsmitteln und Getränken:** Alkohol (besonders Rotwein!), Kaffee, schwarzer Tee, Zucker, rotes Fleisch (Wild, Lamm, Rind); sehr heiß Gebackenes oder Frittiertes wie Pizza, Fritten, Chips und anderes Knabberzeug, Knäckebrot, Pumpernickel etc.; heiße und scharfe Gewürze wie Zimt, Ingwer, Knoblauch, Chillie, Pfeffer etc.