

## 1. **Bevor Du redest – höre gut zu!**

- ❖ Sei achtsam und höre deinem Gegenüber ganz bewusst, aktiv zu. Erst wenn Du die Botschaft verstanden hast, antworte gemäss deiner Intuition.

## 2. **Bevor Du reagierst – denke nach!**

- ❖ Lass Dich nicht zu einer unüberlegten Aktion hinreissen. Nimm Dir die Zeit, um zu überlegen, welche Alternativen dein künftiges Handeln beinhaltet.

## 3. **Bevor Du kritisierst – warte ab!**

- ❖ Deine Kritik beinhaltet immer eine Wertung in gut, oder schlecht. Bedenke, dass Jeder von uns in seiner eigenen Wahrheit lebt und glaubt im Recht zu sein.

## 4. **Bevor Du aufgibst – versuche es!**

- ❖ Deine Träume und Ziele sind es wert, dass Du probierst so viele als möglich zu leben. Wenn's Mal nicht gelingt; Behalte deine Ziele, ändere dein Vorgehen.

## 5. **Bevor Du weiter gehst – lebe im Hier und Jetzt!**

- ❖ Du bist hier auf Erden, um uns mit deinen Fähigkeiten und Talenten zu beschenken. Betrachte Dich als ein sehr wertvolles Geschenk und lebe - JETZT!

Pirmin Bamert  
Autor & Life-Coach