

Eigenverantwortung
 Alle wichtigen Lebensbedürfnisse
 ausreichend oft befriedigen

Sein Leben leben
 Den Sinn und die Aufgabe seines
 Lebens erkennen wollen

Gesundheit

Vollständige Harmonie und
 Homöostase aller
 körperlichen, geistigen und
 seelischen Funktionen

Hauptsäulen der Gesundheit

**Ausreichend gesunde
 Bewegung**
 (Sport, Gymnastik, natürliche
 Bewegung usw.)

Konstitution
 (gegeben)

**Emotionaler
 Frieden**

Erbmerkmale
 (Vorfahren)

**Gesunde
 Ernährung**

Lebensbedürfnisse

Reine Luft, Atmen	Reines Wasser	Gesunde Ernährung
Sonnenlicht	Harmonie	Ruhe und Schlaf
Gesicherte Existenz	Arbeit als Berufung	Sauberkeit, Innen-Außen
Selbstbeherrschung	Zufriedenh., Emot. Stärke	Kreativität, Spiel, Spaß
Ästhetische Empfindungen	Motivation	Warme Umgebung
Natürliche Instinkte leben	Eigenliebe und Liebe	Eigenverantwortung
Gruppenzugehörigkeit	Sich selbst bewusst sein	Selbstvertrauen. Mentale Stärke

Wichtige Lebensbedürfnisse