

## Meine zehn Corona-Gebote

1

Ich *lebe* achtsam einen Tag nach dem anderen, um dadurch im einzelnen Moment weder die Vergangenheit zu vermissen noch die Zukunft zu fürchten.

2

Ich *glaube* bewusst an die Verbindung einer höheren göttlichen Macht mit unserer inneren menschlichen Kraft, um die Krise zu bewältigen.

3

Ich *hoffe* zuversichtlich auf schnelle Fortschritte in der Medizin und überraschende Erkenntnisse in der Wirtschaft, um die Krise zu beenden.

4

Ich *liebe* mich selber so sehr wie meine Mitmenschen und halte mich deshalb auch an alle geforderten Massnahmen, um mich und sie zu schützen.

5

Ich *danke* jeden Tag dafür, dass sich Mitmenschen im Gesundheitswesen über ihre Grenzen hinweg einsetzen, um Leben zu retten.

6

Ich *bete* jeden Tag fragend oder klagend, wenn mich die Massnahmen emotional zu sehr bedrücken oder die Folgen finanziell zu sehr belasten.

7

Ich *freue mich* jeden Tag über eine Kleinigkeit, die ich bisher übersehen oder als zu unwichtig nicht geschätzt habe.

8

Ich *melde mich* jeden Tag bei einem Menschen, mit dem ich weder verwandt noch befreundet bin, um mich zu erkundigen, wie es ihm oder ihr geht.

9

Ich *kümmere mich* jeden Tag nicht nur um meine körperliche, sondern auch um meine seelische und geistige Gesundheit.

10

Ich *nutze* jeden Tag die gewonnene Zeit, um zu entdecken, wie ich kreativer und die Gesellschaft solidarischer werden kann.