Heike Geier DIE KUNST DER SELBSTHEILUNG

Ihr Weg zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden

10 Dinge für den Alltag – was Sie machen können

- den eigenen Energielieferanten bewusst nach umweltpolitischen Kriterien aussuchen
- zu einer Bank wechseln, die Ihre Gelder ethisch und umweltpolitisch investiert
 - Ihre persönliche Krankenkasse nach sozialen Gesichtspunkten auswählen
 - VERZICHT üben und reflektiert Reisen
- Lebensmittel bio, regional, fair und unverpackt kaufen oder zumindest einen dieser Punkte berücksichtigen
 - BEWUSST leben, sich um Ihre persönliche Entwicklung kümmern und die eigenen Wunden Heilen
 - umweltbewusste und soziale Organisationen unterstützen indem Sie Mitglied werden oder regelmäßig spenden
 - sinnstiftende Petitionen unterschreiben und verbreiten
- innovativen Projekten unterstützen, z.B. durch Ihre Teilnahme an Crowdfunding

... weitere **persönlich wichtige Punkte** finden, entwickeln und umsetzen