

Die 5 Strategien des Virtues Project™

1 . Die Sprache der Tugenden sprechen

Sprache kann entmutigen oder inspirieren. Wenn wir eine achtsame Sprache verwenden, in anderen Menschen Tugenden erkennen und diese benennen, kann sich das Beste in uns und anderen entfalten. Mit Tugenden können wir Anerkennung geben, Dank aussprechen, Prozesse begleiten oder auch korrigieren.

2 .. Lehrreiche Momente nutzen

Lernen wir unsere täglichen Herausforderungen als „Lehrstunden des Lebens“ anzunehmen, so kann jedes Hindernis zu einem Sprungbrett der Persönlichkeitsentwicklung werden.

3 ... Klare Grenzen setzen

Auf Tugenden beruhende Vereinbarungen fördern in allen Lebensbereichen Klarheit, Sicherheit und Verantwortung. Sie können auch zum Wohlbefinden beitragen. Sollten die Grenzen bzw. Vereinbarungen nicht eingehalten werden, wird auf die Wiederherstellung der Gerechtigkeit und des Vertrauens sowie die Wiedergutmachung Wert gelegt.

4 Zeit für Muße und Besinnung nehmen

Indem wir uns dem Bedeutungsvollen im Leben widmen, unsere Erfahrungen und Visionen miteinander teilen, wichtige Ereignisse feiern, uns Zeit für Stille, Gesundheit, Natur, Kunst und Spiel nehmen, stärken wir unsere Verbundenheit sowie die Freude in uns selbst und in jedem sozialen Rahmen.

5 Begleitung anbieten

Unsere bewusste Präsenz, aufmerksames Zuhören und gezielte Fragen helfen anderen dabei, ihr Herz zu erleichtern und selbst mithilfe ihrer Tugenden die aktuelle Herausforderung zu meistern.