

Hur kan ni agera när kriserna avlöser varandra och allt känns flytande och osäkert?

Vad göra nu?

- 1. Meditera en gång per vecka. Frammana en fredlig värld för ditt inre.**
- 2. Svär inte, tänk inte negativt, be om tålamod och att orka vara vänlig mot andra och särskilt de som du har svårt för.**
- 3. Slut er samman i familjer och vän-konstellationer. Tala mycket om era känslor med varandra.**
- 4. Verka i något globalt, internationellt sammanhang om du har möjlighet.**
- 5. Förnya den Kristna kyrkan. Arbeta ekumeniskt. Det bidrar till samförstånd.**
- 6. Ha roligt och sprid glada energier!**
- 7. Skratta och unna dig överflöd om du har möjlighet.**
- 8. Gläds åt allt vackert du ser!**
- 9. Var en förebild före barn och barnbarn.**
- 10. Var en som går före!**