



7.10.2024, Montag

Befinden körperlich: 63.2 kg, gut, Polyneuropathie nach wie vor vorhanden, aber angesichts der schon langen Zeit der Erkrankung ganz okay. Seit ca. sechs Monaten nehme ich diverse

Nahrungsergänzungsmittel anhand von Lauras (meine Nicht und Heilpraktikerin) Vorschlägen: Alpha Lipon AL 600, Vitamin C 1000 pure, Vitamin B Komplex extra forte bioaktiv, Magnesiumoxyd 400, Selen Komplex ultra, Vitamin K2.

Mache jetzt schon über ein Jahr wieder Kieser-Training. Gut mir definitiv gut, aber ich sollte es öfter als 1 x wöchentlich machen. Manchmal komme ich sogar nur alle zwei Wochen dazu.

Die Entscheidung für ein E-Bike vor ca. 2 Jahren war hervorragend. Ich fahre kaum mehr Auto. Der innere Schweinehund hat jetzt nicht mehr viel zu melden.

Befinden seelisch: gut.

Freundschaften: mit Arwén wieder verstärkt in Kontakt; mit UrsI sehr vertraut. Waren wiedereine Woche zusammen in Nürnberg.

Achtsamkeit und Stille: morgens jetzt wieder öfter eine Meditationssitzung.

Familie: Grade läuft alles recht harmonisch. Meine Enkel Matheo und Rosa entwickeln sich wunderbar. Matheo ist jetzt 7 Jahre und grade in die 2. Klasse gekommen, Rosa war im Februar 3 Jahre alt.

Momentane Lektüre: Nietzsche: Also sprach Zarathustra, Jaques Rivière: Der Deutsche, Peter Sloterdijk: Du mußt dein Leben ändern.

Große Projekte bleiben die gleichen: Der Reiseführer ist in seiner ersten Auflage erschienen: <https://www.ökoligenta.de/2024/09/24/der-wandel-reisefuehrer-in-eine-zukunftsfreundliche-lebensweise>

- Ich arbeite an meiner Autobiografie
- Nach wie vor und intensiver arbeite ich am Milena-Projekt

Arbeit: im Wissensprojekt von Werner Beyer (Buchladen Neuer Weg) habe ich neue Aufgaben übernommen.

Fürs Deutsche Lektorenbüro bleibt die Arbeitslast mengenmäßig gering, ist also gut und stressfrei machbar.