

Cakti Indra Gunawan, Ph.D

"Jede Person ist ein Stern"

# "STERN DES LEBENS" METHODE

**3 SOFORTIGE SCHRITTE IN 3 SEKUNDEN, UM DEN STRESS  
ZU REDUZIEREN UND UM EINE NÜTZLICHE PERSON FÜR  
ANDERE PERSON ZU WERDEN.**





## **“STERN DES LEBENS”METHODE**

**Drei sofortige Schritte in 3 Sekunden, um Stress zu reduzieren  
und eine nützliche Person für andere Person zu werden**

**Der Autor:**

**Cakti Indra Gunawan, Ph.D**

**( Er wurde von New England Universität, Australien graduiert )**

Das Buch ist kostenlos - Zuschüsse von  
Autoren  
Für alle Altersgruppen und alle Menschen  
auf der ganzen Welt

**Deutsche Version**

**Verlag :**

**IRDH Publishing Indonesia**

**[www.irdhcenter.com](http://www.irdhcenter.com)**

**Buchtitel** : "Stern des Lebens" Methode : 3 sofortige Schritte in 3 Sekunden, um den Stress zu reduzieren und um eine nützliche Person für andere zu werden.

**Autor** : Cakti Indra Gunawan, Ph.D.

**ISBN** : 978-602-6672-72-8

**Editor** : Muhammad Fadhiluddin

**Cover und Layout** : Bayu Febri Basudewo

Erste Ausgabe, Marz 2018

Seitenzahl : v+25; 18,2 x 25,7 cm

Das buch wird von IRDH Publishing veröffentlicht.

### **IRDH Publishing**



Mitglied von IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia) No. 159 – JTE – 2017

**Büro** : A. Yani strasse Sokajaya Weg Nummer 59 Purwokerto, Indonesien

**Phone** : +62 89621424412

**Website** : [www.irdhcenter.com](http://www.irdhcenter.com)

**Email** : [irdhresearch@gmail.com](mailto:irdhresearch@gmail.com)

Sanktionsverletzung Artikel 27 Gesetz Nummer 19 Jahr 2002 Über den Urheberrecht:

1. Jede Person, die absichtlich und ohne das Recht gemäß dem Artikel 2 Absatz 1 oder dem Artikel 49 Absatz 1 und Absatz 2 hat, wird mit einer Haftstrafe von mindestens einem (1) Monat und / oder einer Geldstrafe von 1 Monat mindestens Rp 1.000.000,00 (Eine Million Rupiah) und eine maximale Haftstrafe von 7 (sieben) Jahren und / oder eine Höchststrafe von Rp 5.000.000.000,00 (fünf Milliarden Rupiah) bestraft.
2. Jede Person, die absichtlich eine Schöpfungs- oder Urheberrechtsverletzung oder verwandte Rechte gemäß dem Absatz 1 ausstrahlt, ausstellt, verbreitet oder an die Öffentlichkeit verkauft, wird mit einer Haftstrafe von 5 (fünf) Jahren und / oder einer Geldstrafe von nicht mehr als Rp 500.000.000,00 (fünfhundert Millionen Rupiah) bestraft.

## VORWORT

Dank sei Gott, der Erbarmer und Barmherziger ist, für seine alle Gnade, endlich hat dieses einfache Buch gut fertig gemacht. Das Buch mit dem Titel "**Der Stern des Lebens Methode**": Drei Sofortschritte in 3 Sekunden, um Stress zu reduzieren und die Person vorteilhaft für die anderen Menschen zu werden. Es wird erwartet, dass dieses Buch jeder Person hilft, die wegen des Drucks des Lebens im Hause, Büro, Universität oder andere Umgebungen Stress hat.

Dieses Buch kann von allen Jugendlichen, Erwachsenen und Eltern gelesen werden; ohne die Unterschiede in Bezug auf Religion, Ethnizität, Klasse und Sozialstatus zu erkennen. Das Buch, das auf deutsch geschrieben, wird besonders für Weltbürger in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Luxemburg, Liechtenstein und anderen Ländern, die deutsch sprechen, verwendet. Mit dem auf deutsches Buch können die deutsch sprechenden Bürger den Inhalt dieses Buches schneller verstehen.

Der Autor hat dieses Buch sehr einfach und direkt auf den Punkt gebracht. Dann üben alle Leser direkt, wie sie Stress vermeiden und den Glück wie das erleuchtete Sternenlicht für alle Menschen erreichen können. Der Autor glaubt, dass jeder Mensch ein Star ist. Das bedeutet, dass jeder Mensch seit seiner Geburt in dieser Welt eine Tendenz hat, Gutes zu tun. Wenn Menschen Fehler und Sünden machen, sind sie menschlich. In diesem Buch wird es angenommen, dass Menschen das Potenzial von Sternen haben, die so lange leuchten können. Es ist möglich, wenn Menschen in dieser Welt leben.

Hoffentlich ist dieses Buch nützlich, und der Autor spendet dieses elektronische Buch (E-Book) kostenlos für alle Menschen. Für Druckausgaben gibt es Kosten. Möge Gott uns heute oder in Zukunft immer Licht geben und Wir werden als Mensch, der seinen Stern leuchtet und erleuchtet die Erde, indem wir Güte und Glück mit anderen teilen.

Malang, Indonesien, 15. März 2018.

Der Autor,

Cakti Indra Gunawan, PhD

Email: [cakti.irdh@gmail.com](mailto:cakti.irdh@gmail.com)

## **Inhaltsverzeichnis**

Titelseite .....	i
Vorwort .....	ii
Inhaltsverzeichnis .....	iii
Kapitel I      Warum haben wir Stress ?.....	1
1.1. In welcher Ära leben wir jetzt ?.....	1
1.2. Warum haben viele Menschen Stress?.....	1
Kapitel II      Bedeutung von Stern des Lebens Methode und die Nutzen.....	3
2.1. Die Bedeutung von Stern des Lebens Methode.....	3
2.2. Was sind die Nutzen von Stern des Lebens Methoden?.....	3
2.2.1.          Individuelle Nutzen.....	4
2.2.2.          Nutzen für der Familie.....	4
2.2.3.          Nutzen für das Land.....	4
2.2.4.          Nutzen für alle Menschen und Länder in der Welt.....	5
Kapitel III      Drei Schritte Von Stern Des Lebens Methode.....	6
3.1. Der erste Schritt = 0 werden.....	6
3.2. Der zweite Schritt = Dankbarkeit.....	7
3.3. Der dritte Schritt (dritte Sekunde) = Anderen etwas geben.....	8
Kapitel IV      Schluss.....	10
Biographie des Autors.....	11

## **Kapitel I**

### **Warum haben wir Stress ?**

#### **1.1 In welcher Ära leben wir jetzt ?**

Heute sind wir geboren und leben in einer Zeit der Globalisierung und der Technologie. Die Konkurrenz zwischen allen Menschen wird am größten und am härtesten durch Staats- und Zeitgrenzen. Unbewusst führt uns die Ära der Globalisierung zu zwei wichtigen Dingen, Das sind: Die Geschwindigkeit der Information, die unglaublich ist und von niemandem in dieser Welt gestaut werden kann. Die zweite ist der Einfluss von Informationen, der in dieser globalen Ära abgeschlossen haben, ermutigt jeden Menschen, unter allen Umständen zu überleben.

Die deutlichste Auswirkung der Globalisierung ist die Steigerung des Stress von kleinen Kindern, Erwachsenen bis zu älteren Menschen. Eigentlich gibt es schon viele Informations- und Kommunikationstechnologien, die von jedem Menschen genossen werden. Zum Beispiel: das Internet, mit dem alle positiven und negativen Informationen liefern kann. von lustigen Videos, traurigen Videos bis zu Kriminalvideos in verschiedenen Ländern.

Zur Zeit hat Jede Person ein Handy von Kindern bis zu Eltern. Nicht nur diejenigen, die in großen Städten leben, sondern auch die Leute, die in Dörfern und Wäldern leben, benutzen das Handy. Im Handy sind viele Anwendungen z.B Musik, Film, und andere Unterhaltung. Im Wesentlichen werden alle Menschen mit den Informations- und Kommunikationstechnologien verwöhnt.

#### **1.2. Warum haben viele Menschen Stress?**

Die Konsequenz der Auswirkung des Lebens in dieser Ära der Globalisierung ist, dass fast alle Menschen auf der Welt Depressionen erleben. Die Depression ist der Stress aufgrund von Familienproblemen, Liebesproblemen, wirtschaftlichen Problemen, Arbeitsproblemen, sozialen Problemen, politischen Problemen und anderen Problemen. Noch erstaunlicher ist die hohe Selbstmordrate bei Jugendlichen und Kindern auf der ganzen Welt aufgrund der Probleme.

Der Stress ist gewöhnlich und menschlich. Wenn die Stresskontrolle nicht gut ist, wird es zu Frustration, Pessimismus, Selbstmitleid, Selbstbeschuldigung führen und es die Situation anderer in der Familie, der Schule, der Uni oder in anderen Gemeinschaftsumgebungen beschuldigen. Individueller Stress kann sogar ein großer Stress der Gesellschaft sein, der zu Demonstrationen, Kriminalität, Terrorismus in einem Land führt.

Die grundlegendste Sache in Stress ist aufgrund der wirtschaftlichen und sozialen Faktoren. Wirtschaftlicher Faktor ist zum Beispiel : Derzeit erleben viele Länder einen wirtschaftlichen Konkurs. Es wirkt sich auf die Armutsquote und die hohe Arbeitslosenquote in dem Land aus, der die Wirtschaftskrise erlebt. In dem Entwicklungsland können viele Menschen nicht gut essen und nicht Schulgebühren, und andere Lebenshaltungskosten bezahlen.

Die nächste Frage : wird der Stress nur bei den Menschen in armen und Entwicklungsländern erfahren ? Die Antwort ist nicht. Die Menschen in den wirtschaftsstarken Staaten, deren die Nationalökonomie tendenziell gut sind, und die Armutsquote nicht zu hoch sind – stehen auch unter Stress. Warum ?

Lassen Sie transparent für uns selbst aussehen, ohne jemanden und irgendwelche Umstände zu beschuldigen! Zuerst : die Menschen, die Stress erleben, sind eine gewöhnliche Sache. Wenn die

Menschen nicht der Stress sind, dann ist das nicht ungewöhnlich , weil wir als ein Mensch geboren haben, der voller Vorteile und Nachteile gegenüber anderen geschöpfen Gottes hat. Zweitens kann Stress um den positiven willen verwaltet werden. Zum Beispiel : mit dem Stress können die Menschen versuchen, um alle Probleme schnell und gut zu lösen. Die Auswirkung des Problemlösungsprozesses wird einen positiven Wert für sich selbst und die umliegende Gemeinschaft liefern.

Viele Menschen wissen noch nicht oder nicht wissen, wie man Stress kontrolliert und Stress gut bewältigt. Als Folge dieser Ignoranz trotzen viele kleine Kinder ihren Eltern bis endlich sie nehmen Drogen und werden in Strafsachen verwickelt. Bei Jugendlichen werden die Selbstmordrate immer höher. noch vor dem Selbstmord machen viele Menschen die Videos und hochladen in sozialen Medien ins Internet. Bei der Erwachsenen sind es viele depressiv, weil sie arbeitslos sind. Die anderen sind : Vielen Erwachsenen können nicht aufgrund von wirtschaftlichen Faktoren und der Romantischen Faktoren oder viele Erwachsenen sterben wegen des Schlaganfalls und anderen inneren Stressstörung. Bei der Eltern sind es viele depressiv und gestresst, weil weil ihre Kinder nicht gehorchen und sie verlassen (nicht gepflegt). Die anderen sind : Scheidung und Verzweiflung nach dem Ruhestand von der Arbeit macht Eltern auch stress werden. Und gibt es noch viele Auswirkungen von Stress in allen Kreisen. Der Stress eines Menschen kann sogar den Stress der Gemeinschaft werden. Es ist naemlich : die Frustration von der Bürger gegen die Regierung, weil die Regierung unfair ist oder die Regierung kann nicht, um die Bürger richtig und weise zu behandeln.

Der Stress betrifft auch Politiker, die zu Konflikten zwischen politischen Parteien, staatlichem Chaos und anderen negativen Auswirkungen führt. Zurzeit erlebt Stress nicht nur das gewöhnliche Volk, sondern auch die Führer, Würdenträger, Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, Militärs, Geschäftsleute, König / Königin und Präsident. Im Wesentlichen gibt es keinen einzigen Menschen in dieser Welt, der keinen Stress erfährt. Stress betrachtet nicht die sozialen Schichten, Bildungsschichten und andere Schichten. Ein Staatschef oder ein Regierungschef, der Stress erlebt, kann zur Zerstörung eines Landes führen. Wenn Ein Staatschef oder ein Regierungschef den Stress gut bewältigen kann, dann wird das Land erfolgreich und voller Segen von allen Bürgern.

Aus der Beschreibung möchte der Autor die Methode, die der Autor gefunden hat, teilen, um Stress zu reduzieren. Dieses Buch gibt alle Lesern eine sofortige Beschreibung der Technik in 3 Sekunden, um den Stress reduzieren zu können. Deswegen können wir als mensch für alle Menschen nutzen bringen. Dieses Buch ist in einfacher Sprache geschrieben, so dass es in allen Kreisen von Kindern, Erwachsenen und Eltern gelesen werden kann. Dieses Buch kann auch von allen Menschen unabhängig von Religion, Volkszugehörigkeit, Klasse, Rasse, wirtschaftlicher Ebene und anderen Unterschieden verwendet werden.

## KAPITEL II

### Bedeutung von Stern des Lebens Methode und die Nutzen

In diesem Teil wird der Autor bündig, einfach und endgültig über die Bedeutung "Stern des Lebens Methode: Drei Instant-Schritte in 3 Sekunden für das Reduzieren des Stress und wie wir für alle Menschen nützlich werden erklären.

#### 2.1. Die Bedeutung von Stern des Lebens Methode

Jeder Mensch, der in der Welt von einem Mutterleib geboren wird, ist GUT. Das Wort "gut" bedeutet, dass jeder Mensch eine Tendenz hat, Gutes zu tun. Obwohl es menschlich ist, machen auch Menschen manchmal auch Fehler und Sünden. Während sie noch in dieser Welt leben, werden die Menschen auch Orte und Wege gegeben, um Fehler und Sünden wegzuwischen.

Der Autor erwähnt die gute Tendenz jedes Menschen in dieser Welt mit dem Begriff "STERN". Es bedeutet: Jeder Mensch hat ein Stern. Obwohl manchmal der Stern ist schwach, manchmal hell und sogar sehr hell. Das ist die Schönheit des Lebens als Mensch, dessen Stern nicht verschwinden wird, während er in der Welt lebt. Jeder Mensch muss sich entscheiden, ob der Stern in jedem Menschen schwach, hell oder sehr hell ist. Je mehr Menschen anderen Menschen Gutes tun, desto heller wird der Stern vom Menschen scheinen.

Die hellsten Sterne können sich sowohl in seinem Land als auch in anderem Land gegenseitig zwischen einem Mann und anderen leuchten. Jeder, der anderen Menschen Gebet, Energie, Gedanken, Geld, Ideen und anderen hilft, wird augenblicklich der Stern in ihm (sein Gewissen) leuchten und der Stern wird die Person erleuchten, der er geholfen hat. Die unterstützte Person wird ihren Stern mit dem Dank und den Gebeten an die Person, die die Hilfe geleistet hat, leuchten lassen. Die beiden Sterne werden vereinen und werden heller sein. Stellen Sie sich vor! Wenn Tausende, Millionen Menschen in der Welt sich auf verschiedene Weise (nicht nur durch Mittel) wie Gebet, Energie und andere Hilfe helfen, wird die Welt am hellsten erleuchtet sein. Damit der Stress (Stress in Form von Dunkelheit) reduziert wird, und die ganze Seele und der ganze Körper, jedes Blut, das in seinem Körper fließt, und jeder ausgeatmete Atem werden glatt sein und das Herz wird friedlich.

Deshalb erklärt der Autor die Stern des Lebens Methode, die für Menschen in verschiedenen Ländern sehr wichtig ist. Das Ziel ist, um den Stress, der fast jedes Mal schlägt, zu reduzieren. Eigentlich haben Menschen auch eine große Macht, um den Stress zu bewältigen. Die Art ist, dass wir uns selbst und andere nicht beschuldigen, aber wir müssen versuchen, um die Sterne so hell wie möglich zu leuchten.

Die Definition der Stern des Lebens Methode ist eine Methode, die einen Stern (eine gute Tendenz bei Menschen) in drei Schritten innerhalb von drei Sekunden ausstrahlen, um das Herz ruhig zu sein. damit der Stress reduziert werden kann und das Gute, das es ausstrahlt, anderen Menschen und alle Menschen nützen kann.

#### 2.2. Was sind die Nutzen von Stern des Lebens Methoden?

Nachdem die Definition der Lebenssternmethode erklärt wurde, wird der Autor kurz und deutlich die Vorteile der Methode vermitteln:



### **2.2.1 Individuelle Nutzen**

1. Diese Methode gibt jeder Menschen im Moment einen wirklichen Einfluss auf die innere Ruhe und kann so lange überleben, wie die Person weiterhin für andere sorgt. Die Art ist : Jeder hilft Energie, Geld (falls vorhanden), Gedanken, Werkzeuge, Programme, Gebete und andere für andere Menschen, besonders in der unmittelbaren Nachbarschaft (Familie), den nächsten Nachbarn und allen Menschen in der Welt.
2. Diese Methode erleuchtet Herz und Verstand, denn das Gebet und die Dankbarkeit der unterstützten Person geben der Person, die sie gegeben hat, ein Gebet und einen Segen.
3. Diese Methode macht uns friedlich, denn wir haben um Vergebung für unsere Schuld und unsere Sünden gebeten, die heutige und in der Vergangenheit begangen wurden.
4. Diese Methode macht uns ruhig sein, weil wir uns bei Eltern und anderen Personen entschuldigt hat, entweder direkt oder indirekt (mit Gebet an die Person, die verletzt wurde).
5. Der Stress wird immer weniger, wenn das Sternenlicht an uns immer stärker wird. Es bedeutet : Je mehr wir anderen etwas gegeben wird, desto mehr wird der Stern an uns leuchten.
6. Obwohl wir den größten Fehler und die Sünde begangen haben , macht diese Methode uns wertvoll und nützlich in unserem Leben.
7. Diese Methode macht uns optimistischer, immer dankbar für alle Geschenke, die Gott uns jetzt, letztes und nächstes geschenkt hat. Zum Beispiel : wir können immer noch atmen und gesund sein. Obwohl wir krank sind, können wir anderen noch etwas Gutes tun. Andere Beispiele für Gefälligkeiten sind in Form von Wirtschaft, Bildung, Beschäftigung, Beziehungen zwischen Menschen und anderen.
8. Diese Methode kann uns zu Lebensstars machen, von denen alle Menschen profitiert, obwohl wir nur ein Gebet für andere auf der ganzen Welt geben.

### **2.2.2 Nutzen fuer der Familie**

1. Familien verstehen sich gut, Frieden und gegenseitiger Respekt. Sie helfen einander und helfen entsprechend ihrer Fähigkeit, nicht nur in Form von Hilfe z.b Finanziel, Reichtum und Material, sondern auch Gebet, Unterstützung, Vertrauen und anderen spirituellen Werten.
2. Diese Methode gibt die Eltern, Diese Methode gibt beiden Eltern, die uns in dieser Welt geboren haben, einen herrlichen Platz, ohne dass wir unsere Eltern unter allen Umständen beschuldigen. Ohne unsere Eltern wurden wir nicht in der Welt geboren, so muessen wir um die Eltern immer sorgen, beten, die ganze Zeit verehren, entweder lebendig oder tot.
3. Diese Methode schafft eine Familie, die friedlich, ruhig, fröhlich ist, weil der Stern von jeder Familie zu anderen Familienmitgliedern ausstrahlt. Die Sterne werden in der Familie heller, so dass Familienstress reduzieren wird und die Familie gut und harmonisch sein wird.
4. Diese Methode macht die Familie heller und sie gibt anderen Familien in dem Dorf, der Stadt und in der Land einen Stern,der vorteilhaft ist.

### **2.2.3 Nutzen für das Land**

1. Jeder Bürger wird für sein Land die besten Leistungen und Wege entsprechend seiner jeweiligen Fähigkeiten anbieten. Zum Beispiel: Jeder Bürger hilft einem Säuberungsprogramm für die Regierung, indem er sich um die Sauberkeit der Umwelt im Dorf, der Stadt und andere kümmert. Ein anderes Beispiel : Jeder Bürger unterstützt die Regierungsprogramme in Bildung, Sicherheit und anderen, die vorteilhaft für das Land ist.
2. Glänzende Sterne in diesen Bürgern werden andere Sterne in anderen Dörfern, anderen Städten und ganzen Provinzen des Landes erleuchten, damit das Land leichter, friedlicher,

ohne Terrorismus, Krieg und Staatschaos wird. Alle Bürger moechten die besten Sterne für ihres Land geben.

3. Die Regierung wird auch enorme Vorteile mit den leuchtenden Sternen fühlen. Es bedeutet : Die Regierung wird bei der Durchführung ihres Arbeitsprogramms von ihren Bürgern aufrichtig und von ganzem Herzen unterstützt. Zum Beispiel : Bildungsprogramme, Verringerung der Arbeitslosigkeit, Armutsbekämpfung, Anti-Terror-, Antikriegs-und andere soziale Programme. Ohne die Unterstützung des Volkes ist die Regierung nichts und kann nicht ein Land, das sowohl wirtschaftlich als auch in der Qualität der menschlichen Ressourcen groß ist.
4. Regierungsbehörden in allen Linien werden in hohem Maße von der Anwesenheit von Bürgern unterstützt, die der Regierung helfen, ohne zusätzliche materielle oder materielle Interessen zu fordern. Sie tun aufrichtig, bereitwillig, glücklich, weil jeder in seinem Land ein nützlicher Stern für das Land und alle Menschen sein moechte. Militär-, Bildungs-, Landwirtschafts-, Wirtschafts-, Rechts-, Kultur-, Sozial- und andere Bereiche der Regierung werden in positiver Weise ohne gegenseitige Zerstörung zusammenarbeiten.

#### **2.2.4 Nutzen für alle Menschen und Länder in der Welt**

1. Länder,in die Bürger mit hellerem Sternenlicht haben, können andere Länder und andere Weltgesellschaften durch Hilfe z.b Nahrung, Medizin, Bildung, Geldmitteln, Gedanken, Gebeten und mehr beleuchten. Zum Beispiel : Jedes Land leistet humanitäre Hilfe für Länder, die Naturkatastrophen, Krieg und andere erleben. es wird beim Land verpflichtet. alle Menschen auf der ganzen Welt werden einander helfen, ungeachtet der Unterschiede in Bezug auf Stamm, Religion, Nation, Staat, Klasse und andere Unterschiede.
2. Ein Land mit einem schwächeren Stern wird von einem anderen hellen Land erleuchtet, so dass das Land hell wird. Es wird durch die Verringerung der Anzahl von Armut, Arbeitslosigkeit, Sterblichkeit und anderen belegt. Es geschieht, weil es freiwillig von Bürgern anderer Länder unterstützt wird. Sie arbeiten, obwohl sie sich nicht kennen. Sie fühlen sich als Menschen, die ihr Gewissen bewegen, weil sie freiwillig helfen wollen, um Hunger, Armut und andere zu reduzieren.
3. Die leuchtenden Sterne werden das Auftreten des dritten Weltkriegs, des Terrorismus, der menschlichen Gier verhindern. Die Erde wird scheinen, weil alle Menschen einander helfen und anderen Nutzen bringen. Mit anderen Worten werden Menschen in die Zivilisation bedeutungsvoller Lebenssterne eintreten, obwohl es immer die Gefahr von Krieg, Terrorismus, Armut, Weltwirtschaftskrise und anderen gibt. Mit dem gegenseitigen helfen wird die Erde hell erstrahlen, solange die Menschen ihrer jeweiligen Sterne ausstrahlen moechten.

### **KAPITEL III**

#### **Drei Schritte Von Stern Des Lebens Methode**

In diesem Kapitel wird der Autor ausführlich 3 Schritte von Stern des Lebens Methode erklären. Es meint : Wie kann jeder mensch ein Sternenlicht in ihm ausstrahlen, den Stress zu reduzieren und jeder Mensch für alle menschen nützlich zu sein ? Jeder Schritt dauert 1 Sekunde. Es kann geschehen, wenn wir stehen, sitzen, schlafen, liegen und andere Positionen einnehmen. 3 Schritte dauert nur 3 Sekunden, aber die Auswirkung ist bemerkenswert für uns und die Umgebung.

Eigentlich koennen die Schritte auch mehr als 3 Sekunden dauern, abhängig von dem Zustand und dem Wunsch jeder Person. Zum Beispiel : wenn wir entspannt sind, koennen wir diese Methode für 3 Minuten oder sogar 30 Minuten machen, und so weiter.

#### **3.1. Der erste Schritt = 0 werden**

1. Schließen Sie ihre Augen!
2. Entspannen Sie sich !
3. Wir koennen sitzen oder stehen
4. Denken Sie an unsere Sünden, sowohl an Gott, Eltern, Menschen, Tiere und Natur !
5. Sagen Sie: "O Gott, vergib mir alle meine Sünden und alle meine Fehler, ob absichtlich oder unabsichtlich !"
6. Fühlen Sie, dass Gott uns sehr nahe ist. Gottes mitfühlende Energie und Gottes vergebende Energie der Vergebung umhüllen unseren ganzen Körper und unsere Seele.
7. Fühlen Sie die Wärme, während sie weiter sagen: "Oh Gott, vergib mir, dass ich volle schwach und volle Mangeln habe !
8. Fordern Sie ernsthaft an, während sie ihren Kopf und ihr Herz beugen ! Dann werden Sie 0 und Werfen Sie ihr Ego, ihre Arroganz und ihre negativen Eigenschaften, um eine Bitte an Gott in einer lebhaften, hoffnungsvollen Stimme zu verkünden, bis ihre Tränen tropfen !
9. Machen Sie das, indem Sie sitzen, atmen, wenn Sie die Energie der Zuneigung Gottes in Ihren Körper eingeben und Sagen Sie "Oh Gott, vergib mir"! dann Atmen Sie durch dem Mund oder der Nase aus, während du die negative Energie fühlst, die aus ihrem Körper kommt !
10. Machen Sie am mindestens 1 Sekunde und maximal 10 Minuten !

#### SPEZIELLE ZUSÄTZE von der Entschuldigung fuer Eltern

1. Telefonieren Sie an ihre Eltern am mindestens 1 Minute und maximal 15 Minuten oder Schecken Sie SMS-kurz Nachricht !
2. Wenn die Eltern verstorben sind, können sie mit anderen Familienmitgliedern wie Tante oder Onkel telefonieren !
3. Sagen Sie ihnen freundlich und entschuldigen Sie sich für die Fehler, die bisher gemacht wurden !
4. Wir ueberreden die Eltern, sich bei uns zu entschuldigen. Wenn die Eltern keine Vergebung geben moechten, beten wir immer noch für die Freundlichkeiten von ihnen oder wir suchen auch nach Tante, Onkel und anderen.
5. Wenn es Lebensunterhalten gibt, Senden Sie Nahrung, Getränke, Geld, Kleidung oder Energieformen wie Eltern helfen, das Haus säubern, und so weiter

#### SPEZIELLE ZUSÄTZE von der Entschuldigung fuer andere Menschen

1. Wenn es möglich ist, 1. Telefonieren Sie an die Personen, die uns verletzt haben, oder Schecken Sie SMS-kurz Nachricht und wir sagen, dass wir für sie beten und ihre Fehler innerlich vergeben.
2. Wenn es nicht möglich ist, koennen wir zu Gott beten, dass wir ihnen vergeben haben und für die anderen Menschen, die uns verletzen, beten.
3. Wenn wir ihnen nicht aufrichtig vergeben haben, gibt es wenigstens ein Gebet für ihre Freundlichkeiten und für uns

#### **3.2. Der zweite Schritt = Dankbarkeit**

1. Schließen Sie ihre Augen!
2. Wir beschreiben alle Geschenke, die Gott uns von der Geburt bis zur Gegenwart geschenkt hat. Zumindest können wir jetzt noch atmen. Endlich haben wir immer noch das Potenzial, einen gutes Stern für uns selbst und andere auszustrahlen.
3. Lächeln Sie aufrichtig !
4. Wir schauen unseren Stern oder unser Gewissen an und lächeln, während wir sagen: " Gelobt sei Gott für alle Gaben und Vergnügungen, die mir gegeben wurden. Von der Zeit meiner Geburt bis zur Gegenwart kann ich die Güte Gottes nicht so sehr zurückzahlen, wie ich versuche. Gott sei Dank für alle Gaben von Gesundheit, Intelligenz, Glück und alle Segnungen, die Gott uns gegeben hat. "
5. Fühlen Sie den ganzen Körper ! Das fließendes Blut schließen sich , um Gott zu danken. damit unser ganzer Körper sich mit Dankbarkeit friedlich fühlt. Das Herz wird auch ruhig und unser Sternenlicht nimmt zu.

6. Die vielen Geschenke, die Gott uns gegeben hat. Es gibt viele andere Leute, die mehr als wir selbst leiden. nicht nur der Mangel an den fehlenden Eigentum, sondern auch der Mangel an Bildung, Gesundheit und anderen. Es bedeutet : Gott wird uns keinen Versuche geben, außer nach unseren Fähigkeiten.
7. Der Effekt der Dankbarkeit ist Stress zu unterdrücken und eine positive Aura auszustrahlen. Damit unsere Immunorgane zunehmen, und die Krankheit wird uns physisch verlassen, weil die Dankbarkeit eine Rolle als Schutz für unseren Körper gegen allen Krankheiten des Körpers und des Geistes hat.

### **3.3 Der dritte Schritt (dritte Sekunde) = Anderen etwas geben**

1. Nachdem Sie dankbar sind (die Augen schliessen noch), denken Sie an den nächsten Schritt, was anderen gegeben wird. Nicht nur die Familie, sondern auch die Nachbarn oder anderen Menschen, die sich nicht in Ihrem Wohnort befinden. Die Geschenke sind : Geld, Macht, Waren, Ideen, Gebete und so weiter.
2. Aktion sein :
  - a. Für diejenigen, die Geld haben
    - Wir geben Waisen um uns herum, Armen, und Bedürftigen Geld, obwohl wir so wenig geben.
    - Wir geben es direkt (wenn es möglich ist, kommen wir zusammen. damit wir die Sternenenergie aus ihrer Dankbarkeit für uns fühlen koennen). Unser leuchtender Stern werden mit dem Stern von ihnen begrüßt, so dass die Kraft des Sternenlichts heller wird und unseren Stress reduziert. Dann werden wir nützliche Menschen für andere.
    - Wenn es keine Zeit hat, sich zu treffen, überweisen wir zumindest Geld durch Waisenhauskonten oder oder Kinder, die Hilfe brauchen, sowohl in Ihrem Land als auch in anderen Ländern. Zum Beispiel : Wir helfen Menschen, die Opfer von Kriegen, Katastrophen und anderen werden.
    - Machen Sie es mindestens einmal pro Woche abhaengig von Bedingungen und Fähigkeiten ! obwohl das gegebene Geld klein ist, aber diejenigen, die Hilfe brauchen, sind sehr sinnvoll.
    - Kleine Kinder können ihre Eltern anbieten und sagen, dass sie die Person den Armen oder Bedürftigen es geben werden.
  - b. Für diejenigen, die Macht haben
    - Wir können direkt in Form von Macht helfen, wenn wir kein Geld oder keinen Waren haben. Zum Beispiel : wir kehren die Umgebung und die Wohnumgebung oder säubern das Haus von Waisen, Nachbarn, Großmüttern, die Hilfe und andere brauchen.
    - Die andere Hilfe ist : wir können die Steine auf der Strasse bewegen, damit andere leute keinen Unfall haben werden.
    - Wir können schwere Gegenstände oder Dinge anheben. Zum Beispiel : Wir helfen den Großmüttern, die Hilfe beim Heben der schweren Sachen brauchen.
    - Wir helfen, Sicherheit und Ordnung in der Nachbarschaft zu bewahren. Zum Beispiel : wir gehen mit Sicherheitsleuten herum, damit die Stadt oder die Nachbarschaft sicher wird.

- Wir können Opfern von Unfällen, Krieg, Naturkatastrophen oder Problemen helfen oder die Probleme in der Stadt lösen. Zum Beispiel : Sauberkeitsprogramme von einer Stadt, Sicherheitsprogramme von einer Stadt und andere Programme.
- c. Für diejenigen, die Ideen und Vorschlag haben
- Für diejenigen, die krank sind oder keinen Macht oder Geld haben, können wir mit Ideen oder Vorschlaegen. Der Idee ist, die Bildung von Straßenkindern und Waisen zu helfen. Wir können auch Vorschläge zu Regierungsprogrammen machen oder ermutigen Menschen, die aufgrund der erlittenen Probleme Traurigkeit erfahren.
  - Ideen oder Vorschläge können auch geschrieben werden. Zum Beispiel: wir schreiben in sozialen Medien, um anderen Menschen zu helfen.
- d. Für diejenigen, die Gebete geben
- Für diejenigen, die keine Geld, Macht, Ideen oder Vorschlaegen haben, können wir in Form von Gebet helfen. Zum Beispiel : wir beten für Kriegsopfer in anderen Ländern, und allen Menschen.
  - Wir beten auch für unsere Familie, unserer Feinde und alle Menschen und die Geschöpfe von Gott, die auf dieser Erde leben.
  - Die Schwingung des Gebets wird deutlich spürbar sein, wenn es aufrichtig gemacht wird. Wir weinen vor Gott und hoffen, dass Menschen, die in anderen Ländern aufgrund von Kriegskonflikten und Naturkatastrophen leiden, eine Bequemlichkeit und die Frieden gegeben werden.
- e. Für diejenigen, die andere Menschen grüßen moechten.
- Wenn es moeglich ist, wir geben immer anderen Menschen ein Lächeln und eine Begrüßung. Dann grüßen wir herzlich Nachbarn, Eltern, grüßen unsere Freunde und andere Menschen. Wenn wir sie noch nicht mit Geld und Energie beglücken, teilen wir wenigsten Grüße und Lächeln .

Erklärung: Behalten Sie, wenn sie den Frieden und das Glück fühlen !

Wenn Sie Stress haben, Machen Sie die Methode weiter.

## KAPITEL IV

### Schluss

Nachdem Stern des Lebens Methode klar erklärt wurde und drei Schritte für Stressreduzierung und für alle menschen nützliche Person beschrieben wurde, wird der Autor in diesem schließenden Abschnitt einige wichtige Punkte erklären.

1. Stern des Lebens Methode kann von kleinen Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Eltern angewendet werden
2. Stern des Lebens Methode kann für jede Person nützlich sein, um Stress abzubauen, die Körperimmunität von allen Krankheiten zu erhöhen und andere Nutzen zu bringen
3. Stern des Lebens Methode kann für die Familie vorteilhaft sein. Die Ziele sind, um sich Kinder und Eltern gegenseitig zu respektieren oder um den Glück in der Familie zu schaffen
4. Stern des Lebens Methode kann Vorteile Bei dem Land und der Regierung bringen. Mit dem Sternenlicht von Leute in jedem Land kann das Regierungsprogramm von Leute aus verschiedenen Bereichen unterstützt werden
5. Stern des Lebens Methode kann allen Menschen unabhängig von Staat, Religion, Etnisch, Klasse, Sprache, sozialer Herkunft, Bildung und anderen Unterschieden Vorteile bringen
6. 3 Schritten von Stern des Lebens Methode sind sehr praktisch, einfach, unbezahlt und die Vorteile werden sofort genießen, wenn die Methode ausgeführt wird
7. Die menschliche Zivilisation auf der ganzen Welt wird noch mehr leuchten und wird dritter Weltkrieg, Terrorismus, Arbeitslosigkeit, Armut, Massenfrustration und andere Kriminalität verhindern
8. Jede Mensch hat ein Sternenlicht von Geburt an. In dieser Theorie glaubt der Autor, dass kein Mensch nutzlos ist. Alle koennen für andere nützlich sein. Es bedeutet : Jeder Mensch ist ein Stern. Die Konsequenz ist, ob der Stern schwach, hell oder sehr hell abhängig von der Absicht und Bereitschaft jeder Person ausstrahlt wird. Endlich gibt es keine böse Menschen und Sünder in dieser Welt. Obwohl es böse Menschen und Sünder gibt, ist es menschlich und Jeder Mensch kann glücklich werden
9. Die mutigen und weisen Führer des Landes werden ihren Leuten Mut machen, gemeinsam Sternenlicht zu strahlen. Endlich sind der Staat und seine Bürger immer sicher und friedlich
10. Jede Person hat das Recht fuer ruhiges, friedliches, und glückliches leben. Sie hat auch das Recht, um andere Menschen zu nützen, ohne sich selbst, andere und die Umwelt zu beschuldigen. Es wichtig ist, dass Jede Person einen Wunsch hat, um den Stern zu leuchten. Obwohl er nur ein Bauer ist, aber kann er sein Stern leuchten. Alle Menschen haben ein Stern. Nicht nur der König, sondern auch die Bürger können ein geleuchteter Stern sein und anderen nach ihren jeweiligen Fähigkeiten nützlich sein.

Diese Online-Version des Buches ist kostenlos, aber der Autor stellt die Druck-Version zur Verfügung. Bestellen Sie direkt bitte bei [cakti.irdh@gmail.com](mailto:cakti.irdh@gmail.com) oder [buku.irdh@gmail.com](mailto:buku.irdh@gmail.com). Die Versandkosten hängen von jedem Land ab. Es kostet : USD 100. Das Ergebnis von dem Buchhandel werden verwendet, um Waisenkindern auf der ganzen Welt zu helfen. Berichte oder Nachweise über Zuschüsse an Waisenkinder werden direkt an die Bücher, die an den Kunden gesendet werden, angehängt. Das Buch ist direkt vom Autor signiert.

In Ergänzung bietet der Autor Organisationen, Universitäten, Ländern oder Gemeindegruppen an, um Autoren in die Übungsveranstaltung Stern des Lebens Methode einzuladen. In der Übungsveranstaltung kann der Autor direkt die detailliertere Technik für Teilnehmer oder Besucher, die zu dieser Veranstaltung kommen, praktizieren. Dann legt der Autor keine Preise fest, um zu der Veranstaltung eingeladen zu werden. Die Kosten für den Transport von Indonesien zu Zielland (der Einladende) liegen in der Verantwortung des Einladenden. Der Einladende stellt ein Ticket für 3 Personen, einen Autor, einen Übersetzer und einen Verwalter/in zur Verfügung.

Der Autor bietet auch die Software für die Anwendung dieser Methode, die im Handy oder Computer (noch im Vorbereitungsprozess) heruntergeladen werden können.



## Biographie des Autors



Cakti Indra Gunawan wurde bei die netten Eltern geboren. Sie sind naemlich : Hj. Rr. Sri Rejeki und H. Mino (Der Rentner von dem Mitarbeiter des Steueramtes in Purwokerto,Indonesien). Er ist am Freitag 14.Mai 1971 in Purwokerto, Regierungsbezirk von Banyumas, Provinz von Zentraljava, Indonesien geboren.

Der Autor absolvierte in SD Negeri Krandegan I Banjarnegara (Grundschule), SMPN 1 Purwokerto (Mittelschule), SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto (Oberschule), Fakultät für Wirtschaftswissenschaften Managementsabteilung Brawijaya Universitaet Malang (Bachelor und Master). Er setzte seine Ausbildung mit der Unterstützung von DIKTI-Stipendien und Keith & Dorothy Mackay Postgraduate-Stipendien an der Wirtschaftsschule der Managementsabteilung von der New England Universitaet, Armidale, Australien fort und schloss sein Studium in 2014 ab.

Der Autor ist der Director vom Postgraduierter-Programm in Tribhuwana Tungga Dewi Universität und lehrt auch an der Brawijaya Universitaet, der Muhammadiyah Malang Universität und anderen Universitäten. Im Jahr 2016 hat der Autor 11 Lehrbücher für Bachelor-Studenten, Master-Studenten,Postgraduierter-Studenten und Internationale Zeitschrift erstellt. In 2017 erfand der Autor eine neue Wirtschaftstheorie. Es ist naemlich Cakti 's Wirtschaftstheorie.Es meint : Eine Theorie, Theorie, um die Wirtschaft eines Landes mit einem Online-System für den Wohlstand der Gesellschaft und des Staates schnell aufzubauen. Der Anzahl von dem geistigen Eigentumsrecht ist : EC00201700304.

Der Autor nimmt aktiv an nationalen Seminaren und internationalen Konferenzen als Sprecher auf dem Gebiet der Wirtschaft und Management, insbesondere des Migrationsmanagements der Arbeit an der Universität von New Castle (2012), der University of Western Sydney (2013), der Australian National University (2013), und der Universität von New England (2015) teil. Heute ist der Autor auch Direktor des Instituts für Personalentwicklung, Forschung und Verlagswesen mit dem Namen IRDH [www.irdhresearch.com](http://www.irdhresearch.com). Der Autor kann unter [cakti.irdh@gmail.com](mailto:cakti.irdh@gmail.com) oder [buku.irdh@gmail.com](mailto:buku.irdh@gmail.com) kontaktiert werden.

## **Buchrezension**

Der Autor hat dieses Buch sehr einfach und direkt auf den Punkt gebracht. Dann üben alle Leser direkt, wie sie Stress vermeiden und den Glück wie das erleuchtete Sternenlicht fuer alle Menschen erreichen können. Der Autor glaubt, dass jeder Mensch ein Star ist. Das bedeutet, dass jeder Mensch seit seiner Geburt in dieser Welt eine Tendenz hat, Gutes zu tun. Wenn Menschen Fehler und Sünden machen, sind sie menschlich. In diesem Buch wird es angenommen, dass Menschen das Potenzial von Sternen haben, die so lange leuchten können. Es ist moeglich, wenn Menschen in dieser Welt leben.