



Worksheet

Verpasst du dein Leben?



Sei ehrlich mit dir.

In diesem Worksheet stellst du dir ein paar entscheidende Fragen. Deine Antworten geben dir wichtige Hinweise darauf, wie es aussehen könnte, genau DEIN Leben zu leben.

Beantworte die Fragen so intuitiv wie möglich, ohne viel zu grübeln. Vielleicht erlebst du ja die eine oder andere Überraschung ...

1. Ohne Angst

Vervollständige den folgenden Satz. Lass die Worte einfach fließen, schalte den inneren Zensor aus. Es gibt kein Richtig oder Falsch!

Wenn ich keine Angst hätte, würde ich

.....

.....

.....

.....

.....

2. Rezept für einen glücklichen Tag

Denk an einen Tag, an dem du dich besonders freudvoll, leicht und unbeschwert gefühlt hast. Es muss kein besonderer Tag gewesen sein, es geht nicht um deine Hochzeit oder die Geburt deines Kindes oder eine bestandene Prüfung. Es geht um einen ganz normalen Tag, an dem du froh, frei und energiegeladen warst. Verbinde dich mit diesem Gefühl. Und dann frage dich:

Was sind DEINE Zutaten für einen glücklichen Tag?

Ein Beispiel könnte sein:

- * 2 große Portionen Sonnenschein
- * 1 Portion Bewegung im Freien
- * 3 Messbecher von einem spannenden neuen Projekt
- * 1 Cappuccino mit viel Milchschaum im Lieblingscafé
- * 1 Messlöffel Telefonieren mit einer guten Freundin
- * 1 Portion die Katze knuddeln
- * 1 Prise herrlich duftendes Schaumbad
- * Und als Topping: 10 Seite aus dem neuen Roman deines Lieblingsautors

Hier ist Platz für DEIN Rezept:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Fünf Wünsche

Diese Übung stammt aus Gay Hendricks' gleichnamigem Buch. Sie hilft dir, dein Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten - nämlich vom Sterbebett aus. Diese Perspektive ermöglicht dir zu erkennen, was wirklich wichtig ist.

Stell dir vor, du liegst an einem Tag in ferner Zukunft auf deinem Sterbebett und blickst auf dein Leben zurück.

Welche fünf Wünsche müssten sich erfüllt haben, damit du sagen kannst: Es war ein gelungenes Leben?

Beispiele könnten sein:

- * Eine tiefe und dauerhafte Beziehung mit einem Partner geführt zu haben
- * Eine Weltreise gemacht zu haben
- * Gelernt zu haben, meinen Körper zu lieben
- * Mit einem bestimmten Menschen Frieden geschlossen zu haben
- * Meiner Berufung gefolgt zu sein und mich kreativ entfaltet zu haben
- * usw.

Hier ist Platz für DEINE 5 Wünsche:

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Abschluss: Gibt es einen roten Faden?

Lies deine Antworten aus den drei Übungen noch einmal durch.

* Gibt es etwas, das sie verbindet?

* Zeigt sich so etwas wie ein roter Faden oder ein übergeordnetes Thema?

* Was erscheint dir als das Wesentlichste an dem, was du herausgefunden hast?

* Welchen ersten Schritt könntest du setzen, um dieses Wesentliche tatsächlich zu leben, anstatt dich nur danach zu sehnen?

Es macht nichts, wenn nicht alle Antworten sofort ganz eindeutig sind, oder wenn der rote Faden noch nicht deutlich sichtbar ist.

Alleine die Fragen zu stellen, löst Bewegung und Veränderung aus.

Step by step.

Day by day.

Hineinwachsen in das Leben, das du liebst!

*Big, wild love
Laya*