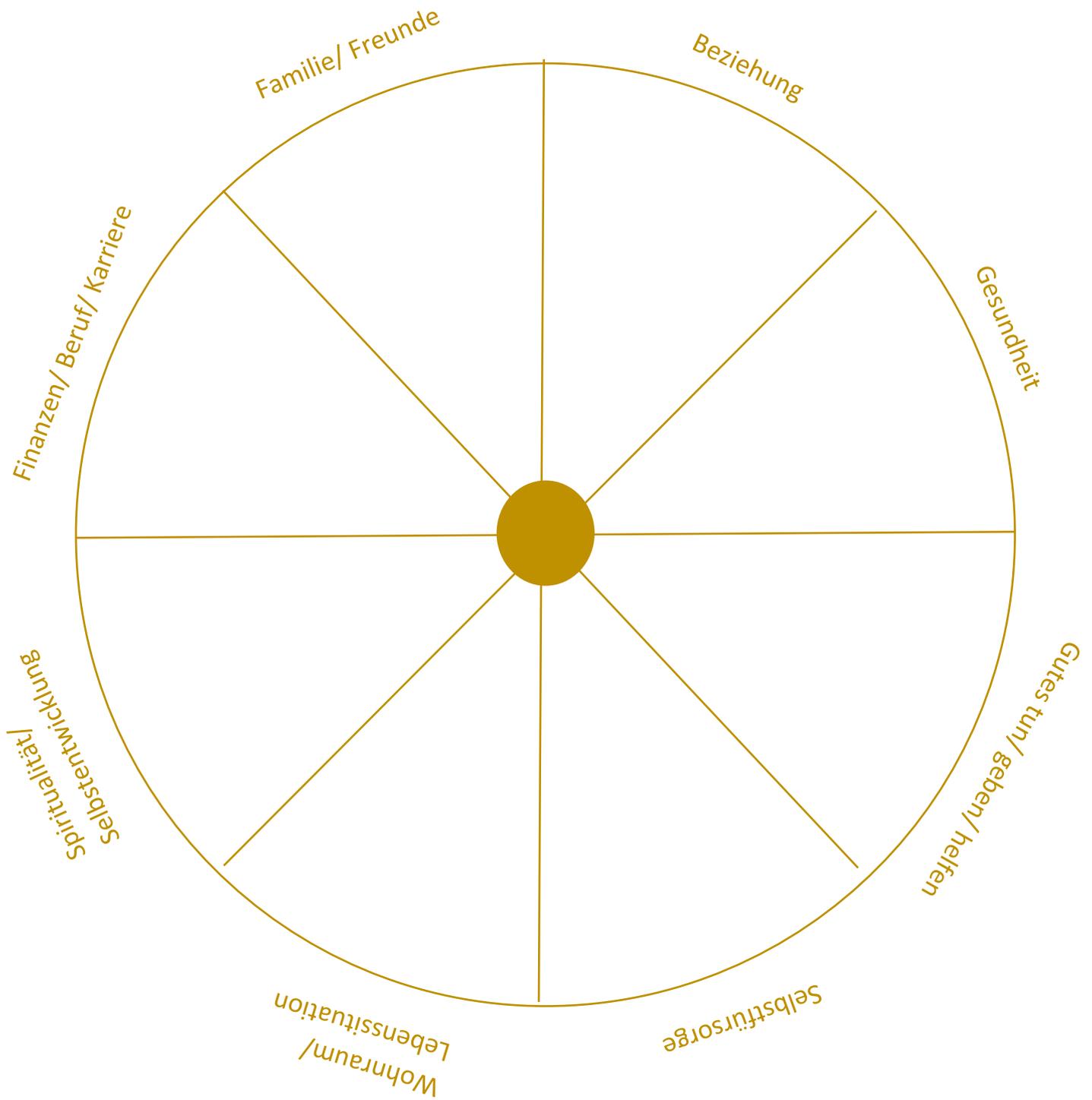


Kreis der Lebensfreude

Schauen wir auf den aktuellen Stand der Dinge. Male die einzelnen Lebensbereiche in den Feldern zu einem Prozentsatz zwischen 0-100% aus. 100% bedeutet, dass du in diesem Bereich sehr erfüllt bist. Schreibe den genauen Prozentsatz dazu. Nun lässt sich auch gut erkennen, in welchen Lebensbereichen du noch nicht vollkommen deine Wahrheit lebst.



Schreibe nun für jeden einzelnen Lebensbereich auf, was du jetzt schon aktiv dafür tust, um erfüllt zu sein. Schreibe auch auf, was du in 2022 noch tun oder verändern kannst, um noch mehr Fülle anzuziehen. Werde dann konkreter. Am besten formuliere deine Vorhaben in datierte Handlungen um und trage sie in deinem Kalender ein.

Beispiel:

Selbstfürsorge

Das tue ich bereits: Früh schlafen gehen, regelmäßig zur Massage gehen, Yoga üben

Das möchte ich noch tun: Mehr Meditieren, Mehr spazieren gehen, Entspannungen im Alltag einbauen

Konkreter: Ab dem 15.01. stehe ich 20 Min eher auf um zu meditieren. Ab Morgen gehe ich jeden Sonntag eine Stunde im Wald spazieren. Ich kaufe mir am 03.01. ein schönes Körperpeeling, usw.

Gesundheit

Das tue ich bereits: 1 x die Woche Yoga,

Das möchte ich noch tun: Gesünder Ernähren, abnehmen, Mehr Sport

Konkreter: Ab nächster Woche probiere ich jeden Dienstag ein neues veganes Rezept aus, im Februar starte ich eine 4 wöchige 0%-Zucker Challenge, ab April trage ich mir 2 feste Yogatermine in der Woche ein

Achte darauf deine Wünsche letztendlich mit Positivität und Fülle aufzuschreiben und eine konkrete Handlung zu benennen. Beispiel statt „Ich möchte mich weniger mit meinem Partner streiten.“ Lieber: „Ich höre meinem Partner mehr zu und versetze mich öfter in seine Lage.“ Oder statt: „Ich möchte mein Kind nicht mehr anschreien.“ Lieber „Wenn mein Kind nicht gleich auf mich hört, nehme ich 3 tiefe Atemzüge und bleibe ruhig und gelassen.“ Es ist wichtig aus der Opferrolle heraus zu treten und zu erkennen, dass Du der Schöpfer deines Lebens bist und dir bewusst zu machen, was Du Jetzt tun kannst um mehr Fülle in dein Leben zu ziehen.

Los geht's!

Selbstfürsorge

Das tue ich bereits:

Das möchte ich noch tun:

Konkreter:

Gesundheit

Das tue ich bereits:

Das möchte ich noch tun:

Konkreter:

Familie/ Freunde

Das tue ich bereits:

Das möchte ich noch tun:

Konkreter:

Beziehung

Das tue ich bereits:

Das möchte ich noch tun:

Konkreter:

Gutes tun, geben, helfen

Das tue ich bereits:

Das möchte ich noch tun:

Konkreter:

Spiritualität/ Selbstentwicklung

Das tue ich bereits:

Das möchte ich noch tun:

Konkreter:

Beruf/ Karriere/ Finanzen

Das tue ich bereits:

Das möchte ich noch tun:

Konkreter:

Wohnraum/ Lebenssituation

Das tue ich bereits:

Das möchte ich noch tun:

Konkreter:

Was du nicht ändern kannst

Es gibt Dinge, die können wir nicht verändern. Wir können sie nur annehmen und akzeptieren. Es ist wichtig, dass du dich darin übst. Jeder Widerstand, der gegen das Hier und Jetzt gerichtet wird, erzeugt kurz- und längerfristig Kummer und Leid. Hier zwei schöne passende Zitate von Eckhard Tolle:

“Akzeptiere alles. Akzeptiere alles, was dir die Gegenwart bietet, als hättest du es dir ausgesucht. Arbeite mit dem, was du hast, und nicht dagegen.”

“Der Hauptgrund für Unglück ist niemals die Situation selbst, sondern deine Wahrnehmung dieser Situation.”

Why so perfect?

Ich hoffe, du konntest einen Einblick in deine Lebenssituation nehmen und siehst konkreter Ziele und Handlungen vor Augen. Es geht nicht darum, in 2022 dein Leben auf den Kopf zu stellen und ein neuer Mensch zu werden. Beginne klein aber konkret. Nimm dir wirklich Zeit realisierbare Ziele in deinen Kalender einzutragen. Du kannst auch kleine Belohnungen dazu eintragen. Beispiel: „Am 7. Challengetag ohne Zucker kaufe ich mir ein schönes neues Buch usw.“ Wirklich toll ist auch ein Visionboard. Hier kannst du Wünsche und Ziele in Bildern auf ein großes Plakat kleben. Du kannst dir das über deinem Bett oder neben deinen Spiegel aufhängen.

Ich wünsche dir ein wundervolles Jahr 2022! Es soll voller Dankbarkeit und Freude sein! Ich wünsche dir, dass alle deine Wünsche und Ziele in Erfüllung gehen!

Namasté und herzliche Grüße!

Monique