

EYW

Find Dein RICHTIG

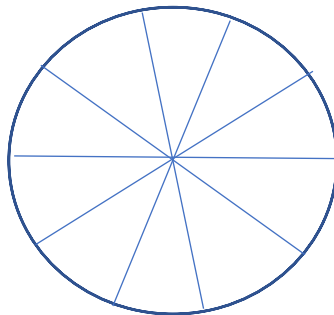
Tag 1/3

Selbstliebe – starke Mitte

Das Rad des Lebens

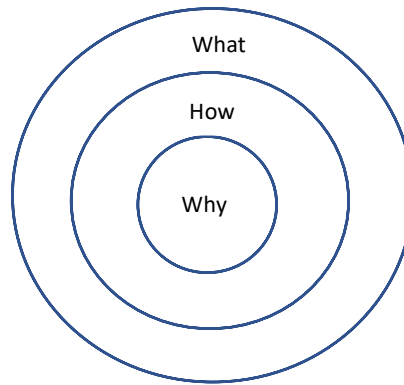
Zehn Lebensbereiche in einen Kreis in zehn Kuchenstücken einsetzen:

Sinn/Spiritualität	Berufliche Erfüllung
Freizeit /Abenteuer/ Urlaub	Familie/Freundschaft
Gesellschaftliches Engagement	Fitness/Gesundheit
Liebe, Partnerschaft /Sexualität	Geld Finanzen
Kreativität	Räumliche Umgebung/Wohnort



1. Wie wichtig ist jeder Bereich für dich auf einer Skala von 0-10? Trage die Wichtigkeit neben des Feld.
2. Gebe für jeden Bereich auf einer Skala von 0 – 100% an, wie erfüllt du in diesem Bereich bist.
Nimm dies an und wahr, was nun notiert dort steht. Erkenne dich dafür an, dass du in diesen Bereichen schon so weit bist. Und sehe sie als deine Ressourcen und Kraftquellen in deinem Leben.
3. Wie würdest du dich fühlen, wenn du in den Bereichen, in denen noch Luft nach oben ist auch bei 100% wärst. Dream big! Schreibe es dir auf.
4. Schreibe auf, vor welchem Bereich du eventuell noch Angst hast. Welchen Bereich hast du bisher ignoriert. Bei welchem Bereich weißt du noch wie du ihn ändern kannst. Welchen Bereich möchtest du gerne ändern und weißt aber nicht wie?

Tag 2/3
Berufliche Erfüllung / Berufung



by Simon Sinek, https://www.youtube.com/watch?v=u4ZoJKF_VuA

1. Was machst du beruflich? Welches Produkt oder welche Dienstleistung bietest du an?
2. Wie machst du das? Was sind deine Techniken, Art, Rahmen, individuelle Note (Agieren, Ordnen, Rechnen, deine Art, Inspirieren, Anleiten, spezifisch)?
3. Warum machst du das?
Was ist deine Vision?
Woran glaubst du?
Was möchtest du auf der Erde hinterlassen, wenn du sei eines Tages wieder verlässt?

Beitrag

damit

Wirkung

Tag 3/3 Beziehung

Liebende Güte – Meditation

Spreche diese Worte für dich, für jemanden für den du dankbar bist und zuletzt für jemanden zu dem die Verbindung gerade schwer ist.

Möge ich glücklich sein.
Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.
Möge ich gesund sein.
Möge ich unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.

Mögest du glücklich sein.
Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.
Mögest du gesund sein.
Mögest du unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.

1. Was bedeutet eine erfüllte Beziehung zu ... für mich?
2. Wie will ich mich in meiner/n Beziehung(en) zu ... verhalten?
3. Was bin ich bereit zu geben und zu empfangen?
4. Bin ich bereit mich 100% einzulassen und zuzulassen?
5. Was ist meine größte Angst oder was sind meine Zweifel in Hinblick auf die Beziehung zu ... ?

Sonne der Aufmerksamkeit

Schreibe acht Dinge auf die du dich fokussieren und in deiner Beziehung konzentrieren möchtest. Wohin fließt deine Energie?

