

Meine Sehnsucht - Wohlfühl Ziel

Natürlich bringt uns auch ein konkretes Ziel zu einem Wohlfühl. Dieser Bereich ist aber eher den "schwammigen" Zielen gewidmet, zu denen es uns vielleicht schwer fällt passende Handlungen zu entdecken. Zum Beispiel: Weniger Hektik. Mehr Zeit für mich. Meine Grenzen klar setzen. Konsequenz sein. Mehr Freude haben. Selbstlob zulassen. Siehe auch "Wohin ich erblühen, wohin ich mich entwickeln möchte (Level 1 - Modul 5).

Bitte nehme pro Sehnsucht ein eigenes Blatt. Wenn es Dir schwerfällt die passenden Handlungen zu finden, probiere folgendes:

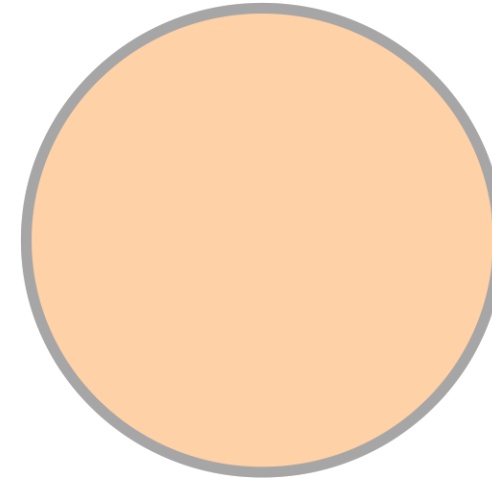
Meditiere darüber. Was ist für Dich passend?

Frage Dein Umfeld, was sie machen würden.

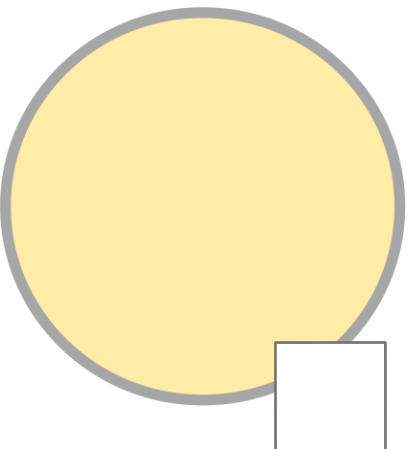
Benutze automatisches Schreiben (Nehme Dir eine Zeit und schreibe dir für 30 Minuten oder bis zu fertig bist alles auf, was Dir dazu einfällt.)

Auch hier gilt: Schreibe Dir die Handlungen MIT einem Enddatum bzw. einem Zeitraum auf und verspreche Dir, in dieser Zeit diesen Schritt zu gehen. Nachdem eine Handlung abgeschlossen ist, erfreue Dich daran und hake ihn ab. Schreibe so viele Handlungen auf, wie Du brauchst.

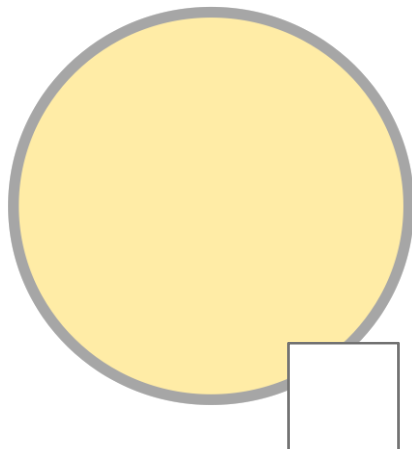
Mein Ziel



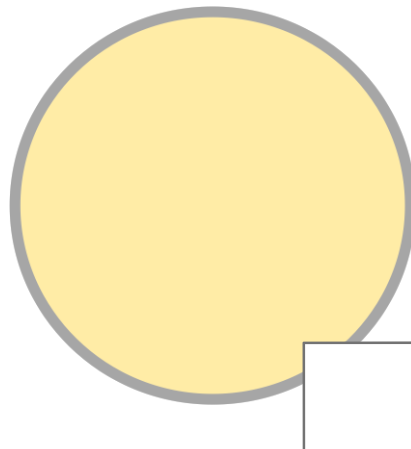
1.Handlung



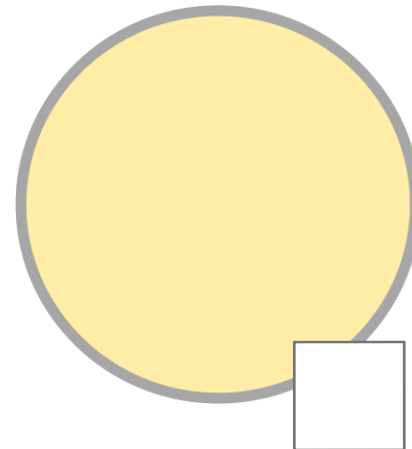
2.Handlung



3.Handlung



4.Handlung



5.Handlung

