

Mein Lebensrad





Mein Lebensrad

Schritt für Schritt in ein **besseres Gefühl.**

- ★ Ich fülle alle Lebensbereiche nacheinander aus.
- ★ Dabei achte ich nur darauf, wie **ich** sie bewerte, nicht darauf, was andere von mir erwarten könnten.
- ★ Ich erkenne, ob mein Lebensrad rund läuft.
- ★ Ich entscheide, welchen Lebensbereich (**WICHTIG: nur einen einzigen!**) ich in den nächsten 30 Tagen auffüllen möchte.
- ★ Ich gebe diesem Lebensbereich meine persönliche Bedeutung.
- ★ Ich schreibe auf: „unter _____ verstehe ich...“
- ★ Ich werde meinen Lebensbereich _____ auffüllen.
- ★ Ich stelle mir selbst folgende Fragen:
 - ★ „Bin ich bereit, **in mich selbst** zu investieren?“
 - ★ „Warum will ich eine Veränderung?“
- ★ Ich treffe die Entscheidung, **NOCH HEUTE** anzufangen.