

ZEIT FÜR DICH

Fragen zur Selbstreflexion

Beantworte die folgenden Fragen gerne schriftlich und in Ruhe.
Höre auf die Antworten Deines Herzens! Mit Hilfe der gewonnenen Erkenntnisse kannst Du Dein Leben nach Deinen Vorstellungen bewusst gestalten. Wiederhole diese Selbstreflexion, wann immer Du Dir Klarheit und Veränderung in Deinem Alltag wünschst.

- Wie sieht mein perfekter Tag aus?
- Was wollte ich schon immer einmal ausprobieren?
- Welche Aktivitäten machen mir Spaß und geben mir ein gutes Gefühl?
- Was möchte ich öfter tun? z.B. meditieren, ...
- Was möchte ich weniger tun? z.B. TV schauen, ...
- Welche Aktivitäten geben mir Energie?
- Welche Aktivitäten entziehen mir Energie?
- Wie kann ich mehr Zeit für mich in meinem Alltag schaffen? z.B. Aufgaben delegieren, ...