

Leben (wieder) genießen



menthalio



Was gibt es Schönes in deinem Leben?

Denke mal darüber nach, was ist dir in den Letzten 3 Monaten positives, interessantes und wichtiges passiert ist.

Um es einfacher zu machen, beantworte die nachfolgenden Fragen!

Was ist dir gut gelungen?

Was waren schöne Erlebnisse?

Was war besser als erwartet?

Wann hast du dich wohlgefühlt?

Wo gab es eine Lösung für ein Problem?

Wofür haben dich andere Menschen gelobt?

Was hast du gelernt oder dich getraut?

Welchen angenehmen Menschen bist du begegnet? Und wer von ihnen hat dir gesagt:
Schön, dass es Dich gibt?



Bist du ein positiver und freundlicher Mensch?

Schreibe mal eine ganz ehrliche Liste über dich und deinen Umgang mit anderen Menschen!

Hast du in den letzten Wochen jeden Menschen dem du begegnet bist freundlich begrüßt?

Wann warst du ungehalten und ungeduldig und hast dein Gegenüber damit eventuell verunsichert?

Wann hat dich jemand genervt und du hast es demjenigen deutlich spüren lassen?

Wann warst du das letzte Mal hektisch und hast deine Umgebung miteinbezogen?



Wofür bist du dankbar sein?

Notiere bitte 10 Dinge!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Versuche bewusst zu reflektieren, wo und mit was du dein Leben "verstopfst" oder Zeitdiebe in deinem Leben hast und es dadurch komplizierter wird.

Beispiele: Wohnung vollgestopft mit Möbel und Küchengeräten; Klamottenschrank übervoll; Reinigungsmittel zu viele, keinen Plan haben, vieles anfangen nichts zu Ende bringen....

Was fühlst du, wenn du:

- läufst, barfuß zu Hause oder draußen in der Natur (auf Waldboden, über sanftem Moos, über eine Sommerwiese)
- liegst, im Bett, auf der Couch oder auf dem Boden, auf weichem sanftem Gras einer Wiese
- sitzt, auf einem Stuhl, auf dem Fußboden, im Sand am Strand, auf einem Baumstamm, einem großen Stein

Was riechst, fühlst und schmeckst du:

- Düfte, die entstehend beim Lebensmittel schneiden, schälen und kochen
- Geschmack, beim Kauen, langsames Essen ist gesünder und sinnlicher
- Berührung, unterschiedlicher Nahrungsmittel mit deinen Händen



Wenn du im hohen Alter bist, was soll über dein Leben bei dir im Gedächtnis sein?

Denke mal über folgende Fragen nach und schreibe deine Antwort auf!

Wie möchtest du dein Leben dann beschreiben?

Was sollen andere von dir sagen können?

Wie muss dein Leben verlaufen sein, dass du sagen kannst: "ja, das war ein gutes und erfülltes Leben"?