

Das Rad des Lebens

DEEP DIVE SESSION 1

Diese Fragen kannst du nutzen, um noch tiefer in dein Rad des Lebens einzutauchen. Schau dir die einzelnen Bereiche deines Lebens an. Schau dir an, welche Bereiche du gewählt hast.

Zur Inspiration, sind hier auch nochmal Bereiche, mit denen du (ebenfalls) arbeiten kannst: Familie/Freunde, Beziehung, Beruf, Gesundheit, Spiritualität, Finanzen, Abenteuer, Wohnraum/Umgebung, Beitrag für die Welt, Charakter.

Die einzelnen Lebensbereiche sind in Wirklichkeit nicht so voneinander getrennt, wie dies im Rad des Lebens optisch erst einmal so scheint. Dennoch kann es hilfreich sein, überall einmal genau hinzuschauen und hinzufühlen und sie dann auch in Verbindung zueinander zu betrachten.

Stelle dir für jeden Bereich diese Fragen:

- Was gefällt dir gut an diesem Lebensbereich? Wodurch bist du bereits erfüllt?
- Was gefällt dir nicht so gut? Woran liegt dies? Was willst du in in diesem Bereich nicht mehr/ Was möchtest du ändern?
- Was willst du stattdessen? Wie willst du dich fühlen? Wie sieht dein Lebensbereich aus, so konkret wie möglich, damit du dich hier zu 100% erfüllt fühlst?
- Wie hängt dieser Bereich mit den anderen Lebensbereichen zusammen? Welche Verbindungen kannst du erkennen?
- Bei den Bereichen, die dir nicht so wichtig sind: woran, würdest du sagen, liegt dies?
- Was, würdest du sagen, ist der Bereich, der aktuell die meisten Aufmerksamkeit von dir braucht - wo wünschst du dir am sehnlichsten Veränderung?



SCHREIBE DIR AUF DEINE ZETTELCHEN, WAS DU LOSLASSEN WILLST. JEDER PUNKT BEKOMMT EINEN EIGENEN ZETTEL. BRINGE DIESE MIT INS LIONS GATE EVENT.

Das Rad des Lebens

DEINE NOTIZEN