

ÜBUNG: MEINE LÖFFELLISTE

ZIEL DER ÜBUNG

Träume zuerst dein Leben, wie du es dir wünschst und lebe dann deinen Traum. Was möchtest du in deinem Leben noch erleben? Welche Länder noch bereisen? Was möchtest du noch an schönen materiellen Dingen in dein Leben ziehen? Und was möchtest du noch für andere Menschen tun, um diesen Planeten ein bisschen besser werden zu lassen?

WARUM DIESE ÜBUNG?

Wenn man Menschen am Ende ihres Lebens fragt, was sie gerne anders gemacht hätten und was sie bereuen, kommen immer wiederkehrende gleiche Antworten: Ich hätte gern meinen Traum gelebt. Ich hätte mehr Zeit mit meinen Freunden verbracht. Ich hätte gerne mehr riskiert. Und ich hätte mich gerne mehr um meine Gesundheit gekümmert. Wenn dies wichtige Erkenntnisse als Resumé des Lebens sind, dann sind es auch heute, hier und jetzt wichtige Fragen, die du dir jetzt beantworten darfst. Genieße es, zu träumen. Stelle dir vor, du bist Supermann /-Frau und das Universum schenkt dir alles, was du dir wünschst. Was würdest du dir wünschen? Vielleicht kennst du den Film „Das Beste kommt zum Schluss“ mit Jack Nichol森 und Morgan Freeman ...

PERSÖNLICHE NOTIZEN