



Me Time - Werkzeugbox für die Selbstreflexion

wandelbar sein und farbe bekennen

at@hange



Warum?

"Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, ist, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden"

- Thich Nhat Hanh

Bevor Du startest...

1

Such Dir einen Platz, an dem Du Dich wohlfühlst und ungestört bist

3

Atme langsam ein und aus, fühle Deinen Körper und die Energie mit jedem Atemzug

2

Versuche, alle Gedanken loszulassen

4

Nimm Dir ein Buch oder ein Blatt Papier und starte mit den Fragen



Empfehlungen für den persönlichen "Trainingsplan"

1. Täglich (3 min.)
2. Wöchentlich (5 min.)
3. Monatlich (5-10 min.)
4. Quartalsweise (15 min.)
5. Jährlich (60 min.)



Fragen für jeden Tag

Was habe ich heute Neues getan?

Was habe ich dabei gelernt?

Für was bin ich heute zutiefst dankbar?

Was werde ich morgen anders tun?

Fragen für jede Woche

Was habe ich diese Woche gelernt?
Wem bin ich diese Woche dankbar -
wofür?
Auf was werde ich mich kommende
Woche konzentrieren?





Fragen für jeden Monat

Was hilft mir dabei, besser zu werden?

Wen könnte ich um Feedback bitten?

Wem bin ich dankbar dafür, dass er mir
Impulse gibt?

Was möchte ich gern, das(s) passiert?

Fragen für jedes Quartal

Wo stehe ich in meinem Leben?

Welche Prioritäten hatte ich bislang-
und passen diese zu meinen
Bedürfnissen?

Was brauche ich für mein Glück?

Wem bin ich dankbar wofür?

Was möchte ich gern, das(s) passiert?



Fragen für jedes Jahr

Wer möchte ich sein?

Was macht mich aus?

Bin ich auf dem besten Weg, um diese beste Version von mir selbst zu werden?

Wer und was inspiriert mich?

Lebe ich das Leben, das ich leben möchte?

Wo möchte ich in einem Jahr sein?

Was möchte ich gern, das(s) passiert?





VIEL SPASS DABEI

und wenn Du
Reisebegleitung magst...
www.at-change.de