

Wie ich in Zukunft für mich am besten sorgen kann

1. Welche deiner Aktivitäten nähren dich, geben dir ein Gefühl von Lebendigkeit und Da-Sein, anstatt einfach nur zu existieren? („Hoch“-Aktivitäten)

2. Welche deiner Aktivitäten laugen dich aus, nehmen das Gefühl von Lebendigkeit und Da-Sein, lassen dich einfach nur existieren? („Tief“-Aktivitäten)

3. Kannst du akzeptieren, dass es in deinem Leben Dinge gibt, die du einfach nicht ändern kannst?

Kannst du vor diesem Hintergrund die Wahl treffen das Maß an Zeit und Bemühen für „Hoch“-Aktivitäten zu steigern und für „Tief“-Aktivitäten zu senken?

