

Die fünf Geheimnisse eines erfüllten Lebens – Fragen zur Selbstreflexion

1. Seien Sie sich treu. *(Mehr nachdenken)*

- Ist diese Woche/dieser Tag so verlaufen, dass sie/er mir in meiner Wesensart entsprach?
- Bin ich in dieser Woche so gewesen, wie ich sein will? Inwiefern möchte ich morgen/nächste Woche dem Menschen, der ich eigentlich sein will, näher kommen?
- Folge ich jetzt, in diesem Augenblick, der Stimme meines Herzens? Was würde es bedeuten, wenn ich es jetzt wirklich täte?
- Wie möchte ich dieses Geheimnis in der nächsten Woche in meinem Leben noch mehr zum Tragen bringen?

2. Leben Sie so, dass Sie später nichts zu bereuen haben. *(Mehr wagen)*

- Habe ich mich heute oder in dieser Woche in meinem Tun von der Angst leiten lassen? Inwiefern will ich morgen oder in der nächsten Woche mutiger sein?
- Habe ich in dieser Woche im Einklang mit meinen Überzeugungen gehandelt? Inwiefern sollen meine Überzeugungen in der nächsten Woche mehr zum Zuge kommen?
- Welchen Schritt würde ich jetzt tun, wenn ich mich in meinem Handeln von Mut und nicht von Angst leiten ließe?
- Was würde „der alte Mann/die alte Frau auf der Veranda“ zu den Entscheidungen sagen, die ich momentan in meinem Leben treffe? Lege ich den Samen für spätere Ibstvorwürfe?
- Wie reagiere ich momentan auf Rückschläge in meinem Leben? Schreite ich voran oder ziehe ich mich zurück?
- Wie möchte ich dieses Geheimnis in der nächsten Woche in meinem Leben noch mehr zum Tragen bringen?

3. Lassen Sie die Liebe in sich lebendig werden. *(Liebevoller sein)*

- Habe ich mir heute/in dieser Woche Zeit für meine Freunde, meine Familie und für andere Menschen genommen?
- War ich heute/in dieser Woche wohlwollend und liebevoll zu den Menschen, die mir nahestehen? In welcher Weise will ich künftig liebevoller zu ihnen sein?
- Bin ich anderen Menschen da draußen in der Welt heute/in dieser Woche mit Liebe und Wohlwollen begegnet? Habe ich mich so verhalten, als wäre jeder Fremde einer, dem ich wegweisende Hilfe für sein weiteres Leben geben könnte?
- Welche meiner inneren Wölfe habe ich heute/in dieser Woche gefüttert? Habe ich Zeit mit Menschen verbracht, die mich aufbauen? Bin ich heute/in dieser Woche liebevoll mit mir umgegangen? Habe ich mich negativen Gedanken; negativer Selbsthypnose hingegeben? Pflanze ich Blumen oder Unkraut im Garten meines geistigen Bewusstseins?
- Wie möchte ich dieses Geheimnis in der nächsten Woche in meinem Leben noch mehr zum Tragen bringen?

Die fünf Geheimnisse eines erfüllten Lebens – Fragen zur Selbstreflexion

4. Leben Sie im Augenblick. (*Genussvoller leben*)

- Habe ich das, was ich heute/in dieser Woche getan habe, voll und ganz genossen? War ich wirklich präsent oder habe ich nur Präsenz gezeigt?
- Habe ich jede Chance zur Freude genutzt, die sich mir heute/in dieser Woche geboten hat? (Habe ich den Duft der Blumen wirklich aufgesogen?) Bin ich achtsam durchs Leben gegangen oder nur durch den Alltag gehetzt?
- Wofür bin ich heute/in dieser Woche dankbar? Habe ich mich bei dem Gedanken erwischt: „Ich wäre glücklich, wenn...“?
- Habe ich heute/in dieser Woche in der Gegenwart gelebt oder habe ich mir mein Glück von der Vergangenheit oder Zukunft stehlen lassen?
- Bin ich heute Morgen mit Dankbarkeit für das Geschenk des neuen Tages aufgewacht?
- Wie möchte ich dieses Geheimnis in der nächsten Woche in meinem Leben noch mehr zum Tragen bringen?

5. Geben Sie mehr, als Sie nehmen. (*Großzügiger sein*)

- Habe ich in dieser Woche in irgendeiner kleinen Weise dazu beigetragen, dass die Welt besser geworden ist?
- Habe ich mir in dieser Woche bewusst gemacht, dass ich etwas bewirke, auch wenn ich es selbst womöglich gar nicht merke?
- War ich in dieser Woche freundlich, großzügig und freigiebig? Inwiefern möchte ich diesen Eigenschaften morgen/ nächste Woche stärker Ausdruck verleihen?
- Wie möchte ich dieses Geheimnis in der nächsten Woche in meinem Leben noch mehr zum Tragen bringen?

BESONDERER FOKUS

- Worauf ich in der nächsten Woche mehr achten will (nur einen Punkt wählen):

.....

.....

.....