

Wer bist Du?

...

Nimm Dir bitte ein Blatt Papier und investiere etwas Zeit in die Beantwortung dieser Frage.

Wer bist Du?

Schreibe die zugehörigen Fakten auf. Name, Alter, Familienstand, derzeitiger Job – die tatsächlichen Fakten also (hier ist Platz für Deine Notizen).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wahrscheinlich bist du ziemlich in Deiner Lebensmitte, hast Deine Kinder ganz gut großgezogen, erledigst Deinen Job und versuchst, in Deiner Freizeit noch an diversen Aktivitäten teilzuhaben?

Hast Du einen festen Lebenspartner, noch andere Familienangehörige, Kinder, einen Hund, Katzen, Geschwister...?

...

Wer bist Du?

Auf der Rückseite des Blattes beantwortest Du bitte dieselbe Frage noch einmal.

Wer bist Du?

Nun aber nicht auf der rationalen Ebene. Spüre bitte in Dich hinein, und notiere, welche Antwort diese Frage auf Deiner emotionalen Ebene auslöst. Schreibe nieder, was Dir dazu einfällt!

Habe keine Angst, bewerte Deine Notizen nicht – und sei nicht überrascht, wenn Dich intensive Gefühle übermannen! Sei einfach präsent und offen im Herz, und notiere Deine Antworten!

Und dann nimm Dir Zeit für eine Pause, lege das Blatt und das Buch beiseite. Vielleicht nimmst Du ein Bad, machst einen ausgedehnten Spaziergang oder wendest dich ganz banalen Alltagsverrichtungen zu, um Deine aufgewühlten Gedanken in andere Bahnen zu lenken.

Das ist wichtig, denn es fordert Mut und Kraft von uns, die meist überbetonte rationale Ebene zu verlassen und uns in die Tiefe unserer Emotionen zu versenken.

Herzlichen Glückwunsch! Du hast einen ersten Schritt geschafft!

Sei ehrlich zu Dir selbst!

Definiere Deinen emotionalen Startpunkt - damit Du weißt, von wo aus Du startest!

Ich bin Diana Meinhardt und stehe Dir hier zur Seite.



Mit meinem Portal www.echt-lebenswert.de gestalte ich das Leben lebenswerter.

Dafür schreibe ich meine Bücher und bin mit Dir in Kontakt.

Ich wünsche Dir von Herzen alles Liebe, bleibe Dir selbst am Nächsten -

Dann wird das schon...Deine

