

Inspiration für mehr Lebensfreude!

**Wenn man nicht weiß, wohin man will,
landet man leicht da, wo man absolut nicht hinwollte!**

Herzlich Willkommen zur aktuellen FeelGood Inspiration!

Ich hoffe, Du hattest ein schönes Wochenende und konntest diese wundervollen sonnigen Herbsttage genießen!

Für mich gibt es immer wieder Zeiten, in denen ich mich gerne "ziellos" dahintreiben lasse. So zum Beispiel bei einem Spaziergang im Wald. Da folge ich einfach den Wegen, die mir gefallen, im sicheren Vertrauen, dass ich mein Auto wiederfinde. Dadurch finde ich häufig wundervolle Stellen in der Natur, die ich ansonsten wahrscheinlich gar nicht gesehen hätte.

Und doch gibt es auch Situationen, in denen es wichtig ist, zu wissen, wohin ich möchte. Wenn ich ein Seminar plane, zum Beispiel. Oder wenn ich mit etwas in meinem Leben unzufrieden bin...

Gerade hier kommen viele meiner Klienten in Stocken! Die meisten Menschen wissen zwar sehr genau, was sie **nicht** mehr wollen, aber wie es sein soll, wohin die Reise gehen soll, darauf finden sie im ersten Moment gar keine Antwort.

Wie ist das bei Dir? Weißt Du, wie Du leben möchtest? Wie Du Deine Arbeit erleben willst, wie Du Deine Partnerschaft leben möchtest, wie Dein Leben sein soll?

Oder erlebst Du nur immer mehr von dem, was Du gar nicht willst... ohne einen Ausstieg aus dem Hamsterrad zu finden?

Mein Tipp:

Nimm Dir ein wenig Zeit für Dich und ein Blatt Papier zur Hand. Nun denke an eine Situation Deines Lebens, die Dir nicht gefällt, die Dir nicht gut tut....

Frage Dich ganz bewusst... (und notiere Deine Antworten!)

- Wie hätte ich es gerne innerhalb des nächsten Jahres? (Du brauchst kein Ziel bis an Dein Lebensende, nimm zuerst einmal einen überschaubaren Zeitraum von einem Jahr!)
- Wie genau stelle ich es mir vor? (notiere hier wirklich ganz detailliert, wie Du die Situation erleben möchtest - wie willst Du Dich fühlen, wie soll es (Du) aussehen, wo soll es stattfinden, wer soll beteiligt sein...)
- Wie fühle ich mich, wenn mein Leben so ist? (schließe für einen Moment Deine Augen und spüre in Dich...)

Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder einmal fragen, wie wir uns unser Leben vorstellen, wie wir es uns wünschen. Sonst werden wir schnell zum Spielball des "Alltags"! Dann lassen wir uns nicht von unserem Herzen führen, sondern tun Dinge, die "man" tut, ohne uns zu fragen, ob dies wirklich unserem Wunsch entspricht.

Nun wünsche ich Dir eine erkenntnisreiche Zeit, in der Du Dir immer klarer wirst, wie Du Dir Dein Leben vorstellst. Trau Dich, Deine Wünsche aufzuschreiben und dafür zu gehen... Das ist das Schönste, was wir für uns tun können!

Eine schöne Zeit, bis bald, genieße Dein Leben...

Herzliche Grüße, genieße die Zeit & lass es Dir gut gehen!

Petra Schneider