

Workout workin - vom Außen ins Innen – Wege entdecken – Wege gehen - BeWEGungsspruch Februar

Spiele – erforsche – male – finde – deine Tiefe, Weite, Farbe dahinter.

*Mach deine Pläne fürs Jahr im Frühling
und die für den Tag frühmorgens.
Aus China*

So wie du aus deinem ErnteWunsch deine passenden Samen für deinen Garten erwählst,
so erwähle die passenden Samen für deinen LebensGarten.

Erträume deine Zukunft, deine Ernte. Entwickle daraus klare, konkrete Pläne. Pläne die weit sind,
beweglich, die in sich das Potenzial der Entwicklung tragen.

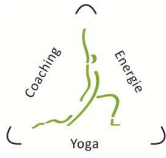
Im Frühling fürs Jahr, am Morgen für jeden neuen Tag.

Übe und beginne im Kleinen – entdecke deinen Gewinn darin.

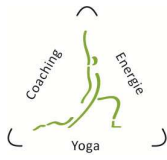
Was möchtest du heute Abend in deinem „Erntekorb“ liegen haben?

Zufriedenheit, Lachen, wichtigen Auftrag erledigt, Telefonliste durch, Brief schreiben an, Zeit für mich, gutes Essen, Zeit für meine Lieben, endlich Ordnung auf dem Schreibtisch? To-do-Listen machen Sinn, doch können sie uns auch knebeln. Weil sie eine „never-ending-story“ sind! Drum notiere eine „All-to-do-Liste“. Hilft dran denken. Doch für den Tag schreibe 5 Punkte auf – prio1 das was dir am WICHTIGSTEN ist, nicht am dringendsten. Bleibe daran und erledige dies zu Ende.

Spanne den Bogen weiter:



Lebensbereich	Wichtig für mich	Was - warum
Körper – Gesundheit, Ernährung, Erholung, Entspannung, Fitness, Lebenserwartung		
Kontakt – Familie, Freunde, Zuwendung, Anerkennung		
Arbeit – schöner Beruf, Geld, Erfolg, Karriere, Wohlstand		
Sinn – Religion, Liebe, Selbstverwirklichung, Erfüllung, Philosophie, Zukunftsfragen		



Hildegard Burkert

-3/3-

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Yoga **ENERGIE** **Coaching**

individuell ganzheitlich alltagstauglich -Y-

