

Your Video :)

heute kommt wieder so eine art monatsrückblick ich weiß nämlich genau ob ich es genauso gestaltet das video wie die letzten monat zurückblicke aber ich dachte dass ich doch jetzt noch mal zum neuen monat zusammen hinsetzen kleines update zu geben und auch gerade weil die nächsten videos mehr so tipps werden nachhaltigkeits videos werden dachte ich so ein schönes persönliches video dazwischen uns vielleicht ganz schön ich bin nämlich in einer woche in schottland für knapp zwei wochen und ich freue mich schon sehr drauf ich werde bild kämpfen gehen mit einer sehr guten freunden und das wird glaube ich ziemlich cool aber dementsprechend muss ich ein bisschen vor produzieren aber jetzt reden wir erst mal über den juli und ich muss sagen insgesamt war es ein sehr schöner monat wenn ihr auch so gerade die letzten monatsrückblick oder den vorletzten gesehen habt von ihr dann wisst ihr das irgendwie ja die monate april und mai und mehr als sie waren alle so ein bisschen negativ geprägt also sind ein paar unschöne sachen passiert und das habe ich natürlich runter gezogen und war es nicht so einfach und der juni war ein monat wurf schönes passiert ist ich habe auf jeden fall sehr sehr viele schöne erinnerungen gesammelt mit freunden also wenn ich hier so auf meine highlights zurückblicken ich weiß nicht ob ihr das wirst ich mach hier nun also ein ja häufig wo ich mir immer die gleichen fragen stelle das video dazu ist wie immer im fall ist auf jeden fall wenn ich mir eben die highlights angucken sondern dass ganz viele schöne und besondere momente mit freunden familie und jedes mal wenn ich mir angucke bin ich auch so dankbar für die menschen in meinem leben und für meine freunde weil vor einem jahr hatte ich noch nicht so viele coole menschen um mich herum beziehungsweise einfach auch noch nicht so enge beziehungen mit den menschen um mich herum und mittlerweile ist das ja extrem erfüllen da bin ich ich habe zugegebenermaßen ich glaube kein entweder ich habe es mit so hoch gesteckt ich hab's ja ich habe es mir zu hoch gesteckt ich war aber auch im monat jetzt auch eine woche urlaub und irgendwie war das auch monate war ein bisschen wie viel los und durch eben natürlich auch so die schöne erinnerungen hatte ich dann vielleicht nicht ganz so viel zeit geht es um mich auf meine ziele zu konzentrieren was ich aber auch voll okay fand also wenn ich auch später auf mein leben zurückblicke weil ich ja nicht sagen oh mein gott ich habe damals nicht viermal die woche yoga gemacht sondern werde mich einfach über die schönen erinnerungen die ich mit meinen freunden habe freuen von daher finde ich das überhaupt nicht schlimm und werde mich dafür einfach ja den nächsten monat wieder darauf konzentrieren oder ja wenn ich zu hause bin es muss nicht alles immer grund laufen ich wollte noch mal ein paar favoriten mit euch teilen und zwar so dass zwei bücher einmal ist ellison und kompressions us-fans ist herschel ist ein sachbuch das anderen roman aber wenn ihr noch mehr zu den büchern lesen nebenbei noch von den büchern hören möchte die mir sehr gut gefallen haben dann ist ja auch ein video für euch verlinkt falls es noch nicht gesehen habt und mir ist mal wieder aufgefallen wie wichtig ein model für mich ist gerade wenn irgendwie viel los ist es ist so ein praktisches teil weil ich einfach alles rein tun kann ich habe hier meine termine ich habe meine ideen ich habe planung für die zukunft plane bis jetzt ist das ist einfach gut ich weiß nicht was ich ohne meinen job machen würde ehrlich gesagt da bin ich auf jeden fall ganz dankbar dafür dass ich das habe und eine weitere große große empfehlung von mir ist an app und zwar eine meditation sap die heißt waking up von sam harris und sind geführte meditation ich hab dich schon mal in einem blog glaub ich erwähnt wo ich die neu entdeckt habe und ich bin weiterhin super zufrieden damit wieder ist einfach erklärt finde ich ganz ganz besonders sowohl für leute die neu reinkommen aber auch für menschen die das schon länger machen also ich mach das jetzt auch schon

seit ein paar jahren regelmäßig und fand trotzdem das erst noch mal sehr besonders sehr simpel aber richtig gut erklärt hat und die meditation sind auch ganz schlicht und er redet nicht so viel es wird natürlich auch am anfang wird er noch mehr und dann wird es ein bisschen weniger wie man das halt so schlager also tut ich bin einfach sehr sehr happy weiter damit und froh dass ich mir das auch damals gekauft habe also es ist leider ja nur fünf meditation sind kostenlos aber für mich war es auf jeden fall eine gute investition was ich auch so gelernt habe und bzw erreicht habe ist so ein bisschen mehr meine grenzen kennen zu lernen einfach mehr zu wissen was ich möchte und ich wollte auch gerne selber zu dem ganzen thema grenzen setzen also sowohl im zwischenmenschlichen beziehungen als auch so für sich persönlich vielleicht für die produktivität zum beispiel wollte ich ein ganzes video zu machen also falls ihr fragen habt stellt mir sie gerne schreibt sie gerne in die kommentare oder genauer themenwünsche genauer anregungen vielleicht womit ihr so ein bisschen struggled was das ganze angeht ich merke immer wieder dass sich das ob wie so ein bisschen besser für mich herausfinde was ich gut für mich erfüllt was nicht und ich bin jetzt mal stolz wenn ich dann auch so ganze wirklich umsätze so zu sagen wie ich schon kurz erwähnt habe war ich auch eine woche urlaub und 20 frankreich und also auch sehr sehr schön es war und finde ich so richtig urlaub weil ich auch ein bisschen arbeit mitgenommen habe und das war auch nur eine woche und ich bin da kann man nicht so richtig abschalten aber ich konnte mir ein bisschen frankreich angucken und die natur da war so so schön und ich finde die sprache auch schön und ich glaube wenn ich auch wirklich mal eine längere zeitionen dann verbringen würde würde auch wieder ein bisschen was hochkommt von meinem schulfranzösisch aber ich habe doch noch sehr herum gestattet wir waren in einem bestimmten tag und so wird es in brno und oder bugs ich weiß nicht wenn man es ausspricht auf jeden fall war es so schön da also so eine besondere atmosphäre ich kann das gar nicht so richtig in worte fassen aber halt immer in der gegenseite guckt als anderen kann sehr sehr schön da wandern oder auch nur spazieren gehen je nachdem wie intensiv man los haben möchte eine sache die ich mir auch für den monat eigentlich vorgenommen habe ist neue glücksbücher zu entwerfen zu den fc shop falls es nicht wisst ich habe eine nette shop wo ich selbst gemachte selbst gebunden tagebücher verkauf also so reflektion tage üblich habe man jeden tag im fragen beantwortet so eine art fünf minuten ein buch kann man es auch nennen und ich habe eigentlich ganz viele ideen was ich noch machen möchte und hatte überlegt für bestimmte themen tagebücher zu machen dann kann ich aber die idee vielleicht doch lieber auch 1 was ein bisschen weniger frage hat also wenn sie uns fragen pro tag und ich kann mir vorstellen lassen damals jedoch überwältigend ist geil wenn man schlecht morgens nicht so viel zeit hat oder sich nicht so viel zeit nehmen möchte und deswegen hatte ich überlegt vielleicht einfach nur mit drei fragen zu machen oder so und ja da bin ich gerade noch um überlegt womit ich denn jetzt am besten anfangen wie gesagt die andere idee war so ein bisschen sich auf ein thema zu fokussieren also spricht zum beispiel mehr auf produktivität oder mehr auf selbstliebe oder mehr auf diesen gedanken was auch zurück zu geben also gerade mit dieser frage keine gute tage die kleine gute tat am ende des tages also falls ihr einst von den tagebüchern habt oder generell an dem thema einfach interessiert seid und heilung dazu habt schreibt mir gerne was ihr cool findet was vielleicht so als nächstes kommt in den shop dass ein bestimmtes thema sein soll ob es gibt einfach eine kürzere fassung sollte aber jetzt kein bestimmtes thema habt dann ja sagt es hat mir gerne beschwor damit sehr sehr weiterhelfen weil ich wäre natürlich auch das liefern was irgendwie gewollt wird oder was gebraucht wird und ja ansonsten habe ich eigentlich gar nicht so viel weiter zu erzählen also ich werde in einer woche gleichzeitig werde kämpfen ich werde ansonsten den juli hier sein und relativ arbeiten und immer durstiger auch noch mal weg auf ein oder zwei festivals da ja auch das thema grenzen mal wieder eigentlich angebracht ich hoffe ihr genießt den sommer genauso erlebt schönen dinge sagt mir gerne was ihr so vom letzten monat mitgenommen

habe es freut mich immer unglaublich dumme kommentare zu lesen und mir so schöne
erinnerungen teilen finde ich mache es ja auch noch mal besonders schön sowohl für die
personen die sie noch mal dann erzählen kann aber auch für andere und wie so ein
bisschen dieses lebensgefühl nochmal mitzunehmen naja wie auch immer ich möchte
euch noch einen wunderbaren tag und ich hoffe wir sehen uns beim nächsten mal tschüss