

Klarheit

*Heute gehe ich einen Schritt auf dieses grosse Ziel zu:
Ich bin ein großartiger Partner für meine Freundin.
Dafür setze ich besonders diese Stärken ein:
Ich bin achtsam, geduldig, liebevoll und offen*

Überlege Dir welchen Sinn der heutige Tag haben soll. Welchem mittel- oder langfristigen Lebenstraum widmest Du diesen Tag? Da sich solche Träume und Ziele nur langsam ändern, ist es völlig in Ordnung, wenn Du hier oft die selben einträgst.

Welche deiner persönlichen Stärken helfen Dir heute deine Zielvorstellung zu verwirklichen? Wähle höchstens vier und stell Dir vor auf welche Weise Du sie gewinnbringend einsetzen könntest.

Diese Übung bzw. Meditation erfordert, dass Du dir deiner persönlichen Stärken, Werte und Ziele schon bewusst bist. Am Ende dieses Buches sind einige Quellen aufgelistet die Dir dabei helfen können, Klarheit darüber zu erlangen in welche Richtung Du gehen willst.