



Quo vadis? - Wohin gehst du?

Online-Kongress

Lebens-Überblick

Mache dich bereit, das Kopfkarussell für ein paar Minuten bewusst einzustellen. Atme tief ein und aus.

Lass dich wie ein Adler, der alles von oben beobachtet, auf die folgenden Fragen ein und lege dir den Ausdruck „Checkliste“ zurecht, wenn du möchtest. Organisiere dir einen Stift, mit dem du dir Notizen machen kannst und alles bei der Hand hast.

Stoppe das Video oder das Audio immer, wenn es dir zu schnell ist und du mehr Zeit benötigst. Arbeite in deinem Tempo und wenn du möchtest, auch mehrmals.

Nun atme nochmal tief ein und aus.

Lass dich tief auf diese Fragen ein und notiere, was dir wichtig erscheint.

1. Wo stehst du gerade?

- a. Dazu drehe dich gedanklich noch einmal um und schaue, was schon alles hinter dir liegt. Nicht, um darin zu versinken, nur, um zu schauen: Wo sind die Dinge, die du schon überstanden und gemeistert hast?
- b. Und wo liegen die Dinge, die dich noch immer bedrücken? Dinge, die noch als Last dein Leben erschweren?
- c. Schaue alles an und lass es bewusst dort. Es ist hinter dir. Dort bleibt es auch. Wenn du dir Notizen gemacht hast, dann erlaube dir, die nächste Frage anzuhören.

2. Wie geht es dir in deinem Alltag?

- a. Wie fühlst du dich meistens? Welches ist dein überwiegendes Lebensgefühl?
- b. Bist du gesund?
- c. Ist die tägliche emotionale Ausrichtung eher positiv oder eher negativ?
- d. Erlaubst du dir ausreichend Zeit für deine geistigen Arbeiten?



3. Wie sieht ein üblicher Wochentag von dir aus?

- a. Was machst du in der Früh, mittags, abends?

4. Womit verbringst du deine meiste Zeit?

- a. Fernsehen, Zeitung lesen ...normale“ Medien konsumieren?
 - i. Bist du zufrieden mit der Art und Weise, wie du diesen Bereich deines Lebens handhabst und wie viel Lebenszeit du für alles dies aufwendest?

5. Welche Nahrung nimmst du zu dir? Bist du vegetarisch, vegan oder welche Form der Nahrungsaufnahme lebst du?

1. Bist du zufrieden mit der Art und Weise, wie du diesen Bereich deines Lebens handhabst?

6. Wie sorgst du ansonsten für deinen Körper?

- a. Bist du viel an der frischen Luft?
 - i. Bist du zufrieden mit der Art und Weise, wie du diesen Bereich deines Lebens handhabst und wie viel Lebenszeit du für alles dies aufwendest?
- b. Hast du ausreichend Bewegung?
 - i. Bist du zufrieden mit der Art und Weise, wie du diesen Bereich deines Lebens handhabst und wie viel Lebenszeit du für alles dies aufwendest?
- c. Wie schaut es mit den Ruhepausen und deinem Schlaf aus?
 - i. Bist du zufrieden mit der Art und Weise, wie du diesen Bereich deines Lebens handhabst und wie viel Lebenszeit du für alles dies aufwendest?
- d. Wie gehst du mit dem E-Smog und der technischen Strahlung um, die dich ununterbrochen umgeben?
 - i. Hast du ausreichend für dich gesorgt?

7. Wie ist es mit deinem Umfeld?

- a. Hast du Freunde?
- b. Lebst du im Frieden mit allen?

8. Wie ist es mit deinem Zuhause?

- a. Bist du glücklich mit dem Ort, dem Zustand usw... dort wo du lebst?
9. Erlaube dir jetzt noch, **alle Fragen wahrzunehmen, die nicht hier abgefragt wurden** und jetzt in dir aufsteigen möchten. Lass allem freien Lauf und schreibe es auf dein Blatt.
 - a. Was in dir möchte jetzt wahrgenommen werden?
 - b. Was hast du noch viel zu wenig beachtet?



Lass jetzt alles dies hinter dir und tu mal so, als ob dein Leben heute neu beginnen würde. Du erlaubst dir, weiterhin dein Leben von oben aus der Adlerperspektive zu beobachten.

Du siehst dich hier an diesem Punkt jetzt und heute stehen und du überlegst:

1. **Bist du zufrieden mit all dem, was du gesehen hast?**
 - a. Mit deiner Art, das Leben und die Situationen zu meistern?
2. **Findest du, dass etwas verändert werden müsste?**
3. **Wenn du dein Leben noch einmal bis hierher leben dürftest, ...**
 - a. ... was würdest du als erstes anders machen?
 - a. Und was wäre dann als Zweites dran, und so weiter ...
4. **Was wolltest du immer schon tun, hast es aber nie gemacht, weil ...**
5. **Was ist das ALLERWICHTIGSTE in deinem Leben?**
6. Erlaube dir jetzt noch alle weiteren **Fragen wahrzunehmen, die nicht hier stehen** und jetzt in dir aufsteigen möchten. Alles ist erlaubt, vielleicht möchtest du auch diese Fragen notieren?

Zum Abschluss ist es möglich, dass du alle deine Antworten noch einmal durchgehst. Auch dies wiederum empfehle ich dir, in deinem Tempo zu machen. Nimm dir so viel Zeit, wie du benötigst.

Und dann lass es gut sein. Lass die Fragen und Antworten einfach mal in dir wirken. Wenn du nach und nach das Bedürfnis hast, etwas zu bearbeiten, dann mache dies.

Immer so, wie es deinem Leben gerade entspricht. Vielleicht bekommst du durch den Kongress „Quo vadis – wohin gehst du?“ neue Inspirationen, Ansätze, Ideen oder etwas, das du gerne ausprobieren und für dein Leben umsetzen möchtest. Öffne dein Herz weit für das, was kommen mag.

Alles Liebe, gute Selbstmeisterung und herzliche Grüße

Ingrid Myriel



"Quo vadis - wohin gehst du?" - Lebens-Überblick von Ingrid Myriel Golser-Wirtenberger