

Circle of Life

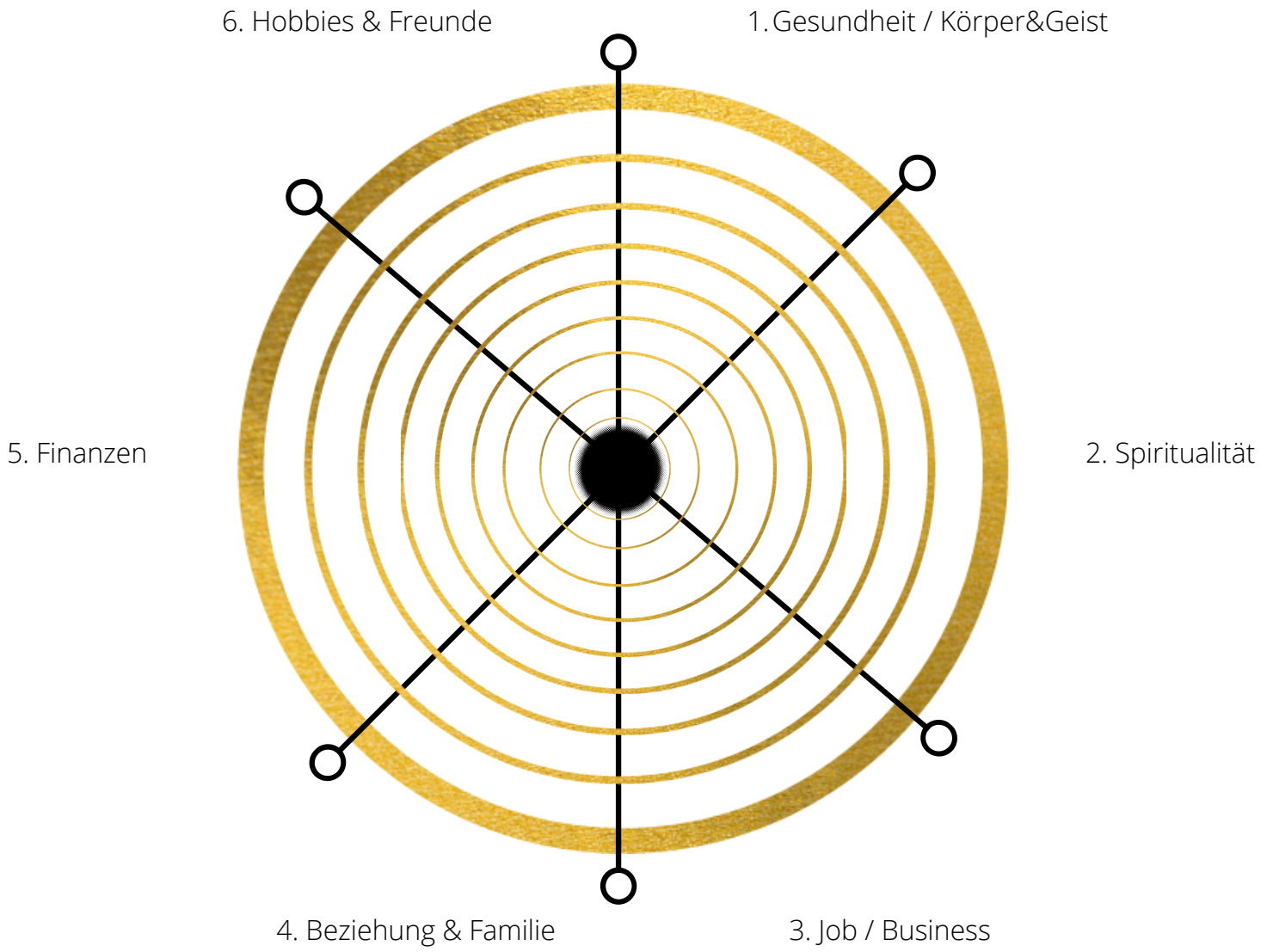
Kennst du dein persönliches Lebensrad?

Die wenigsten Menschen wissen wirklich Bescheid, wie zufrieden sie in den verschiedenen Lebensbereichen gerade sind. Dort, wo Bewusstsein hinwandert, kann Klarheit entstehen, kannst du Änderungen vornehmen und auch entscheiden, was dir wichtig ist und/oder was dir fehlt.

Auf der nächsten Seite findest du eine Vorlage des Lebensrades. Mein Tipp: Drucke es dir aus und überlege auf einer Skala von 1-8, wo du stehst. "8" bedeutet hervorragend und "1" ganz schlecht. Mit "5" bist du in der oberen Hälfte und alles unter "4" in der unteren Hälfte. Jeder Bereich kann die anderen Bereiche positiv oder negativ beeinflussen. Geht es einem Bereich besonders schlecht, zieht dieser Bereich meistens alle anderen Bereiche mit runter.



Circle of Life



Circle of Life

Beispiel:

Nehmen wir an, du führst eine tolle Beziehung und bist in deinem Inneren in Balance. Jedoch zeigt dein Bankkonto rote Zahlen an. Deswegen fühlst du dich total gestresst. Wie wirkt sich das also auf die Lebensbereiche Beziehung und Spiritualität aus?

ODER

Das Geld fließt in Fülle und dein Job macht dir Spaß. Aber in deiner Beziehung funktioniert es momentan nicht und es kostet dich richtig viel Kraft. Kannst du dann auch die anderen Lebensbereiche genießen?

Läuft es hingegen in allen Lebensbereichen gut, kann dir dieser Bereich helfen, in allen anderen Bereichen auch mitzuwachsen oder dich für eine bestimmte Zeit von dem Schmerz in einem Bereich ablenken. Ablenkung kann gut sein, aber nicht auf Dauer.

Ich persönlich erachte Bereiche 1 + 2 als Basis für alle Bereiche. Langfristig soll dein "Circle of Life" rollen. Meistens hilft dabei, mit einer Reise zu sich selbst zu beginnen ...

Herzensgrüße & LOVE

Domenica

