



„Gönn Dir mal wieder eine (freiwillige) Auszeit =  
einen  **kreativen Lebenstag**  zum Entspannen,  
Relaxen, Verwöhnen lassen, Spaß haben und  
vor allem, um über  **Dein persönliches  
 Lebensglück**  nachzudenken!“

..bevor Dir vielleicht das Leben mal eine Auszeit  
„verordnet“.



Nimm Dir Zeit für Dich. Mach was, was Dir guttut und wo Du Dich gut erholen kannst.  
Geh raus in die Natur, fahr weg, mach einen Wellnessstag. Genieße Aktivitäten die Dir  
Freude und Spaß machen bzw. Erholung bringen.

Und mittendrin, mach`s Dir an einem schönen Platz gemütlich, lass deine Seele baumeln und denk mal intensiv über Dein Leben nach.

## Mach mal wieder eine "kreative Lebenspause" (zur aktuellen Standort-Bestimmung bzw. Ausgangsanalyse)

### Die Aufgabenstellung für die „kreative Lebenspause“.

- ✓ Such Dir einen Ort bzw. Platz, wo Du Dich wohl fühlst und gut entspannen kannst.
- ✓ Sorg dafür, dass Du, wenn möglich, nicht gestört wirst.
- ✓ Mache es Dir gemütlich und denk mal über Dein aktuelles Leben nach.

Stell Dir einfach als „Selbst-Analyse“ ein paar Fragen über Dein Lebens-Glück.

- ✓ Verläuft mein Leben aktuell so, wie ich es haben möchte?
- ✓ Fühle ich mich innerlich wirklich glücklich und erfüllt?
- ✓ Gibt es Dinge, die ich gerne ändern würde, wenn ich könnte?
- ✓ Etc....

Mach mal eine Bestandsaufnahme bzw. Inventur zu Deinem Leben.



2

Falls Dir die Ideen fehlen, wie Du durch „Lebens-Analyse-Fragen“ feststellen kannst, wie es aktuell um Dein Lebens-Glück oder Deinen Lebensplan für die Zukunft bestellt ist, dann nimm gerne als Unterstützung ...

Die **Wichtigsten Lebens-Fragen** um individuelles Lebens-Glück, persönlichen Erfolg und tiefe Erfüllung zu erleben!

Info: [www.lebensschule.at/11863.0.html](http://www.lebensschule.at/11863.0.html)



Lies Dir die Fragen durch, und dann denk einfach mal über mögliche Antworten bzw. Gedanken dazu nach, noch ohne was aufzuschreiben.  
 Philosophiere zuerst, lass Deinen Gedanken zu den Fragen freien Lauf.  
 Nach einer Weile solltest Du, wenn möglich, zumindest einige Notizen machen.

Wenn Du schon der glückliche Besitzer eines Lebens-Handbuchs bist, dann erfasse bitte Deine Notizen zu deinen Gedanken, wie bereits gewohnt von den täglichen 10 Minuten für's eigene Lebensglück, in Deinem Tagebuch.

## Und das bringt Dir die „kreative Lebenspause“ zum Nachdenken!

Wenn Du auf die „Wichtigsten Lebens-Analyse-Fragen“ für Dich eine Antwort gefunden hast, dann hast Du auch **die Antwort**, ob Du ein

**„Glückliches, erfülltes Leben führst, das Leben, das Du wohl führen möchtest!“**



Weitere Möglichkeiten u. Anregungen „zur Auszeit“ und für „kreative Lebenspausen“ um sich klar zu werden, wohin es weiter gehen soll im Leben.

### "Die kreative Kaffeepause"

"Mach mal Pause, gönn dir eine gute Tasse Kaffee, und denk mal wieder kreativ über Dein Leben nach" (zur aktuellen Standort-Bestimmung bzw. Ausgangsanalyse)

Info: [www.lebensschule.at/11864.0.html](http://www.lebensschule.at/11864.0.html)



### "Kreative Lebenstag(e)"

„Gönn Dir mal wieder eine (freiwillige) Auszeit = einen  **kreativen Lebenstag** zum Entspannen, Relaxen, Verwöhnen lassen, Spaß haben und vor allem, um über  **Dein persönliches Lebens-Glück** nachzudenken!“ (zur aktuellen Standort-Bestimmung bzw. Ausgangsanalyse)

Info: [www.lebensschule.at/11865.0.html](http://www.lebensschule.at/11865.0.html)



### "Kreative Urlaubstage"

= von der Amicas Lebensschule ausgeschriebene Veranstaltungen (Urlaubsreisen) als gesunde Mischung zwischen Seminar, Spaß u. Erholung mit dem Ziel, die Themen "Lebens-Glück" und "Lebens-Erfüllung" in entspannter relaxter Atmosphäre, weg vom Alltag zu erleben.

Info: [www.lebensschule.at/11867.0.html](http://www.lebensschule.at/11867.0.html)



Stand: 2024-04-10