"Kreative Lebenstag(e)"

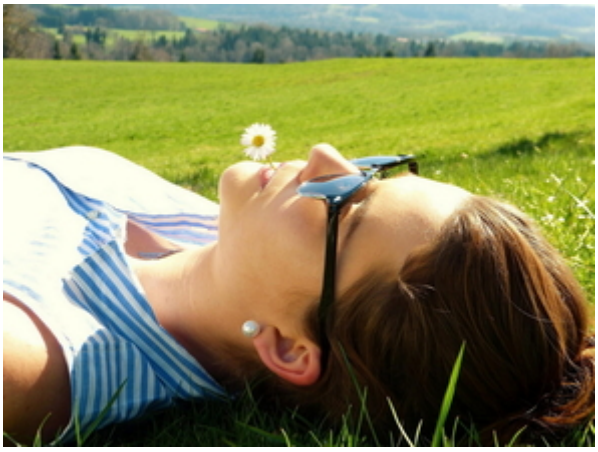
Kreative Lebenstage

„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“.

"Kreative Lebenstag(e)" - Entspannen und über das eigene Leben nachdenken

„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“.

Auszeit zum Nachdenken



Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Auszeit zum Nachdenken

Nimm Dir Zeit für Dich. Mach was, was dir gut tut

und wo du dich gut erholen kannst.

Geh raus in die Natur, fahr weg, mach einen Wellnesstag. 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, wo Du Dich wohl fühlst und gut entspannen kannst.
- Sorg dafür, dass Du wenn möglich nicht gestört wirst.
- Mache es Dir gemütlich und denk einfach 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.

Selbst-Analyse-Phase

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 …

„Lebens-Analyse-Fragen - die Wichtigsten“ - um individuelles Lebens-Glück, persönlichen Erfolg und tiefe Erfüllung zu erleben

(IST-Situations-Analyse)

„Lebens-Analyse-Fragen - die Wichtigsten“ - um individuelles Lebens-Glück, persönlichen Erfolg und tiefe Erfüllung zu erleben

1. Was verstehe ich unter einem „glücklichen, erfolgreichen, sinnerfüllten und selbstbestimmten Leben“ und wie sieht es damit in meiner „aktuellen Lebenssituation“ aus? (= Die Kernfrage der erfolgreichen Lebens-Glücks-Planung) - (00158-NF)
2. Habe ich für mein Leben eigene Regeln und Maßstäbe meines persönlichen Erfolgs aufgestellt, lebe ich danach und bewerte ich mich auch selbst danach? - (00157-NF)
3. Wie wichtig sind „Immaterielle Bedürfnisse“ wie Liebe, Freunde, Gesundheit und Spiritualität bei meinem Streben, glücklich zu werden? - (00156-NF)
4. Wie viel Geld und materiellen Wohlstand brauche ich, um so zu leben, wie es meinen wahren Bedürfnissen entspricht? (00155-NF)
5. Verläuft mein Leben so, wie ich es geplant habe oder bin ich in manchen Bereichen „in der falschen Richtung“ unterwegs? - (00154-NF)
6. Habe ich in irgend einem Lebensbereich eine größere Problemstellung die mich drückt bzw. gibt es ein akutes Lebens-Problem, das ich lösen muss? - (00153-NF)
7. Habe ich eine Übersicht, was zur Zeit gut / schlecht läuft in meinem Leben und wie ich das Negative

merklich verbessern kann? - (00152-NF)

8. Läuft es in meinem sozialen Umfeld so, wie ich es haben will oder habe ich hier einen Handlungsbedarf? - (00151-NF)
9. Kenne ich den Sinn meines Lebens, habe ich meine Berufung gefunden und weiß ich, was ich, was mich wirklich glücklich macht? - (00150-NF)
10. Kann ich meinen „Liebestraum“ leben - habe ich dazu an meiner Seite meinen idealen Lebenspartner, mit dem ich auch einen gemeinsamen Lebenshorizont (eine gemeinsame Zukunft) habe? - (00149-NF)
11. Habe ich eigene Lebens-Werte entwickelt bzw. lebe und handle ich nach meinen Lebens-Prioritäten? - (00148-NF)
12. Habe ich mich ausreichend mit mir selbst beschäftigt, damit ich weiß, wovor ich Angst habe, wovon ich abhängig bin und was mich krank macht? - (00147-NF)
13. Kenne ich meine unerfüllten Lebenswünsche und habe ich mir für meine Zukunft auch Ziele gesetzt? - (00146-NF)
14. Habe ich eine Vorstellung, wie meine letzte Stunde auf dieser Erde verlaufen sollte, bzw. könnte ich jederzeit meine eigene Grabrede halten, um zu wissen, was man eines Tages über mich erzählen sollte? - (00145-NF)
15. Bin ich auf meinem geplanten Lebens-Weg, für wahrscheinlich auftretende Lebensabschnitte/-situationen mit erhöhtem Kapitalbedarf ausreichend vorbereitet und besitze ich ein Konzept, um mir meine (materiellen) Wünsche und Pläne auch erfüllen zu können? - (00144-NF)
16. Ist meine Existenz (mein Einkommen), die Basis meiner erfolgreichen, finanziellen Lebensplanung gegen wesentliche Lebens-Risiken u. Problemstellungen abgesichert? - (00143-NF)
17. Wie ist meine existenzielle Absicherung in dem Sozialsystem, in dem ich lebe und arbeite, mit welchen Leistungen kann ich in welcher Lebensphase (Lebenszyklus) rechnen und wie ist mein Einkommen abgesichert? - (00142-NF)
18. Kenne ich die wesentlichen existenziellen Risiken und Probleme, die meinen Lebensweg / meine Existenz bzw. die Erreichung meiner Wirtschafts- u. Lebensziele gefährden können und habe ich dagegen Vorsorge getroffen? - (00141-NF)
19. Unter der Voraussetzung, dass ich das Risiko einer „Pensionslücke“ bzw. der „Altersarmut“ grundsätzlich vermeiden möchte – habe ich mir schon Gedanken gemacht, wie meine persönliche „Alters-Vorsorge“ aussieht, um hoffentlich, mit einer „Renditestarken-Vorsorge“ meine „Lebensqualität“ auch im Alter zu sichern? - (00225-NF)
20. Kenne ich meine „aktuellen Pensionsansprüche“ und habe ich in letzter Zeit auch einmal einen „Pensions-Vorsorge-Entwicklungs-Check“ gemacht, um rechtzeitig festzustellen, wie gut meine „private Alters-Vorsorge“ tatsächlich läuft? - (00226-NF)
21. Habe ich für den Fall der eigenen Pflege-Bedürftigkeit oder des Pflege-Aufwands für eine 3. Person in meinem sozialen Umfeld schon eine "Pflege-Vorsorge" getroffen? - (00139-NF)
22. Weiß ich, was ich täglich tun kann, um gesund, schlank, fit und beweglich zu bleiben, damit ich auf jeden Fall ein lebenswertes Leben bis zu meiner letzten Stunde (hoffentlich im hohen Alter) führen kann? - (00140-NF)

Diese Fragen stammen großteils aus den umfassenden Analysewerkzeugen für das persönliche Lebens-Glück und den eigenen, konkreten "LEBENS-PLAN" im individuellen "LEBENS-HANDBUCH" der Amicas Lebensschule.

A) Wie ist der IST-Zustand, in welcher Ausgangslage befinde ich mich?
B) Welche aktuellen Problemstellungen erkenne ich?
C) Wie sieht der SOLL-Zustand aus?

D) Welche Erkenntnisse für meine Lebensplanung kann ich daraus ableiten?

Info: www.lebensschule.at/11722.0.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 **„20 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.

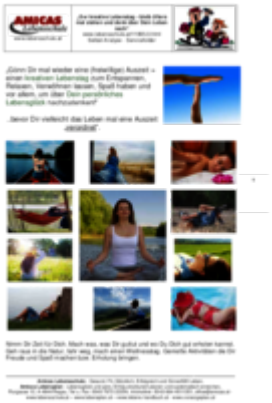
- Kreative Kaffeepause
- Kreative Lebenstag(e)
- Kreative Urlaubstage zum Lebens-Glück

Weiter zur Nachdenk-Phase >

Download weiterer Unterlagen und Infobroschüren (Freier Zugang)

„Kreative Lebenstag(e)

„Nimm 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!“



ls_kreative_lebenstage_servicefolder.pdf„Kreative Lebenstag(e)“, Servicefolder, Herausgeber: Amicas Lebensschule, 3 Seiten347 KB

Amicas Online Serviceportal "Lebensschule"
Persönliches Lebensglück systematisch erreichen durch ganzheitliche Lebens- u. Vorsorgeplanung mit Risiko- u. Existenz-Sicherungs-Beratung zur langfristigen Sicherung der persönlichen Lebensqualität
lebensschule - www.lebensschule.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844 Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at - www.vorsorgeplan.at - www.wirtschaftsbilanz.at