

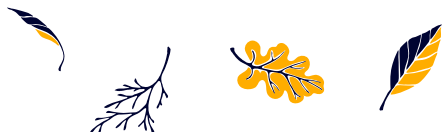


Leichter

LOSLASSEN



Der Oktober ist ein Monat des Wandels.
Manchmal scheint die Sonne noch warm, dann wieder fegt
der Herbstwind die Blätter von den Bäumen.
Ein guter Anlass auch mal selbst bei sich
zu gucken: Gibt es etwas, was ich gerne loslassen würde?



LOSLASSEN HAT JA HÄUFIG SO EINEN SCHARFEN BEIGESCHMACK:
„DU MUSS DAS MAL LOSLASSEN!“ DABEI FREUEN WIR UNS AUCH OFT,
WENN WIR DINGE FREI GEBEN, SIE WEITER ZIEHEN LASSEN.
Z. B. EIN GESCHENK ODER EIN ABGESCHLOSSENES PROJEKT.

WAS LÄSST DU DIESE WOCHE GERNE LOS?

A large, empty rectangular box with a dotted border, intended for the user to write their answer to the question above.

IN JAPAN PFLEGT MAN DIE KUNST, KLEINE BEOBACHTUNGEN FESTZUHALTEN. VIELLEICHT HAST DU EINMAL VON HAIKU GEDICHTEN GEHÖRT. NOTIERE DIESE WOCHE KLEINE BEOBACHTUNGEN UND HALTE SIE IN KURZEN VERSEN FEST.

Hier zwei Beispiele des Dichters
Kobayashi Yataro (1763-1827):

Zur Nacht im Herbst
Das kleine Loch im Fenster
Mir Flöte spielte.

So klar der Abend
Und aufgereiht im Hellblau
Des Herbstes Berge.



WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN DU KLEINE BEOBACHTUNGEN NOTIERST? MAGST DU DAS?

DINGE GUT ABZUSCHLIESSEN, IST EINE KUNST. RITUALE HELFEN UNS DABEI. EIN SCHLICHTES RITUAL, UM DEN ARBEITSTAG GUT ABZUSCHLIESSEN, GEHT SO: NIMM DIR ZUM FEIERABEND FÜNF MINUTEN ZEIT. GEHE DEINEN TAG NOCH EINMAL IN GEDANKEN KURZ DURCH UND NOTIERE.

DIES WAR HEUTE EIN ERFOLG (KANN AUCH KLEIN SEIN):

DIESE BEGEGNUNGEN WAREN POSITIV:

MIT DIESER AUFGABE/TÄTIGKEIT MÖCHTE ICH MORGEN ANFANGEN:

WIE GING ES DIR MIT DEM MINI-ABSCHLUSSRITUAL?

IM HERBST UND WINTER SIND WIR NOCH MEHR ZU HAUSE. VIELLEICHT HAST DU LUST, EIN BISSCHEN PLATZ ZU SCHAFFEN UND DINGE AUSZUSORTIEREN, DIE SICH ANGESAMMELT HABEN. NIMM JEDEN TAG EIN DING, DAS DU NICHT MEHR MAGST ODER BRAUCHST UND GIB ES IN GUTE HÄNDE WEITER.

WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN DU DINGE IN GUTE HÄNDE WEITER GIBST?

© Carola Kleinschmidt



CAROLA KLEINSCHMIDT

GESÜNDER ARBEITEN. BESSER LEBEN.

Dein persönlicher Ratgeber zum Mitmachen.

228 Seiten · 15 Euro
Kalendarium · 52 Wochenaufgaben · Vierfarbig
Zahlreiche Illustrationen und Fotos.
Softcover, Maße: 10,5 x 14,8 cm

BESTELLE DEINEN JAHRESBEGLEITER UNTER
WWW.DEIN-GUTES-JAHR.DE

