

VISION BOOST

Finde Dein WARUM

Wieviel Zeit bzw. Gewicht gibst Du Deinen einzelnen Lebensbereichen? Stimmt die Balance? Sei ehrlich zu Dir! Diese Analyse ist nur für Dich und nur wenn Du ehrlich zu Dir selbst bist kannst Du damit konstruktiv arbeiten.

Trage in das folgende Schaubild den (gefühlten) Anteil des jeweiligen



Wenn Du magst, kannst Du Dir im Schaubild entsprechende farbliche Felder einzeichnen, die deinen Prozentzahlen entsprechen.

Lasse das Bild dann auch Dich wirken! Achte dabei auf Deine Gefühle. Spüre hinein, welche Gefühle beim Betrachten der einzelnen Bereiche auftauchen. (schwer, leicht, drückend, freudig....) Notiere Deine Empfindungen im Tagebuch.

VISION BOOST

Finde Dein WARUM

Beispiel:

