

## Tag 6 - Was macht dir richtig richtig Freude?

Heute geht es darum, dass du für dich herausfindest, was dir im Leben die meiste Freude macht und am meisten erfüllt.

Wir sind oft so beschäftigt in unserem Leben, dass wir vergessen, dabei zu spüren, ob das was wir machen noch Spass und Sinn macht und immer noch das Richtige für uns ist.

Hast du dir darüber schon Gedanken gemacht?  
Diese Dinge können sich über die Zeit nämlich auch ändern.

### Dein Tag 6 mit Aufgabe 6:

#### **A) Was sind die 3 Dinge in deinem Leben, die dir am meisten Freude bereiten - oder die den höchsten Wert für dich haben?**

Nimm dir die Zeit für diese Aufgabe, frage dich immer wieder in den nächsten Tagen oder Wochen, bis du dir sicher bist und du deine Top 3 gefunden hast.

Um dir bei deinen Antworten zu helfen, kannst du dir auch die nächsten Fragen stellen:

Wonach sehne ich mich zutiefst?

Was begeistert mich am meisten?

Worauf möchte ich nicht verzichten? (Auch wenn du es jetzt noch nicht hast)

Was möchte ich unbedingt erreichen in meinem Leben?

Nimm dir die nächsten Tage oder auch Wochen Zeit, um deine Antworten zu finden.

Es ist egal, wie lange du brauchst.

Wichtig ist, dass du *deine* Antworten findest.

Erst wenn wir Antworten auf diese Fragen haben können wir sehen, ob unser Leben noch richtig verläuft oder ob wir in bestimmten Bereichen beidrehen möchten oder vielleicht eine ganz andere Richtung einschlagen wollen.

Vielleicht findest du mit dieser Aufgabe auch eine ganz neue Motivation für das, was du schon machst!

#### **B) Wenn du deine Antworten gefunden hast, überlege dir, welche Schritte du jetzt gehen kannst, um deine 3 wichtigste Punkte zu erfüllen.**

Hole dir Unterstützung in der FB Gruppe, wenn du das möchtest.

Ich wünsche dir viel Freude und wegweisende Einsichten!

Alles liebe dir, deine Atma

P.S. Wenn du es zu schwierig findest, dich auf 3 Punkte zu begrenzen,  
dann kannst du auch gerne 4 Dinge aufschreiben.  
Meine Liste hat auch 4 Punkte ;-)