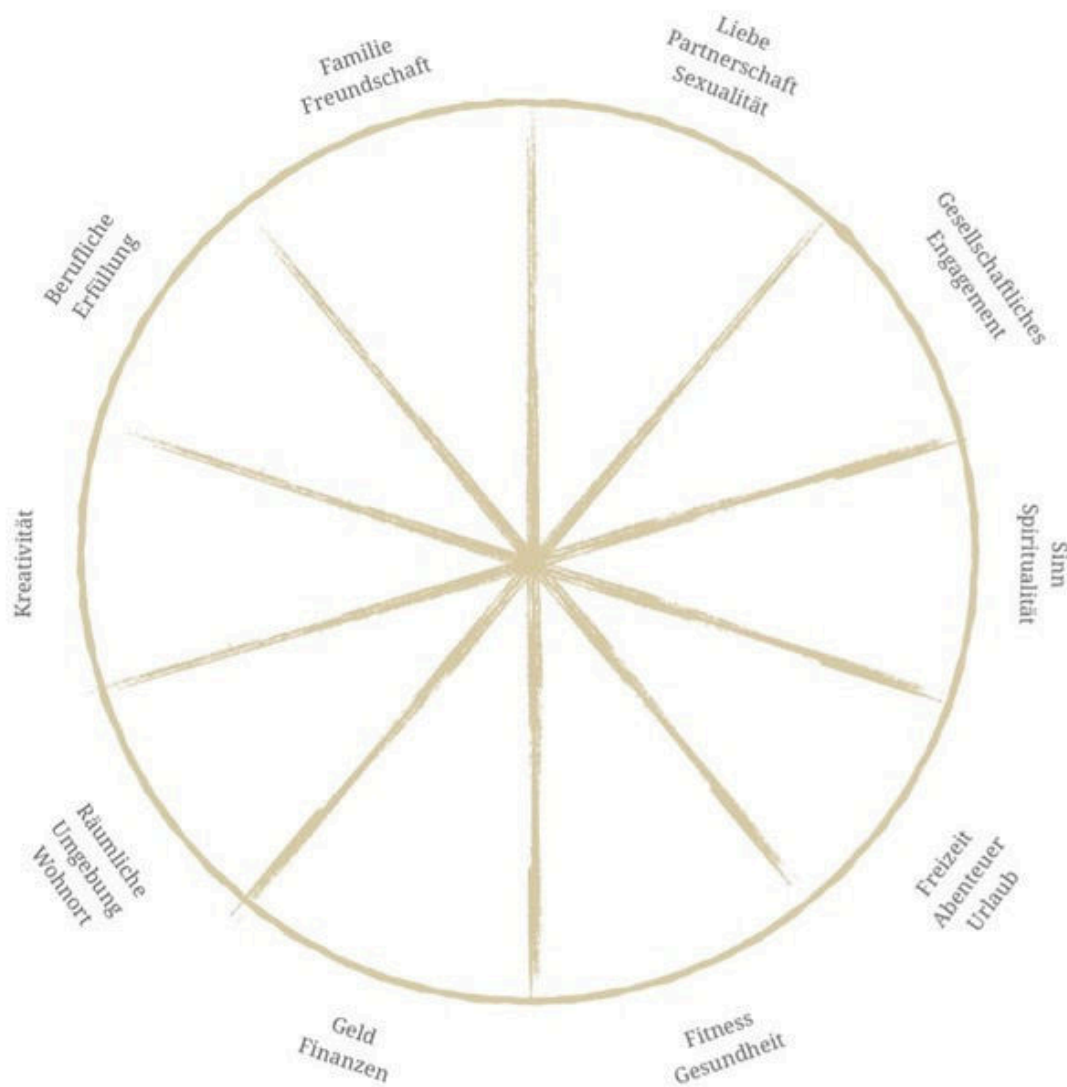


## LESSON 1 ÜBUNG - RAD DES LEBENS

### Das Rad des Lebens

Das Rad des Lebens spiegelt die 10 Bereiche des Lebens wider. Anhand des Rades kannst du einordnen, welche Bereiche für dich besonders wichtig sind, wo du gerade stehst, in welchen Bereichen du erfüllt bist und in welchen Bereichen du noch nicht deine Herzenswahrheit lebst, wo noch Raum für Wachstum ist.





# LESSON 1

## ÜBUNG - RAD DES LEBENS

### 1 Die einzelnen Lebensbereiche bewerten

Fühle in dich hinein und fülle für jeden Lebensbereich auf einer Skala von 1-100% aus, wie erfüllt du heute in diesem Bereich bist. Das jeweilige Tortenstück steht für 100% in diesem Lebensbereich.

### 2. Die einzelnen Lebensbereiche priorisieren

Bewerte für jeden Bereich auf einer Skala von 1-10, wie wichtig dir der jeweilige Bereich ist. 1 bedeutet nicht wichtig. 10 bedeutet sehr wichtig.

### 3. Erkennen, was bereits da ist

Schau dir dein ausgefülltes Rad des Lebens an und lasse es auf dich wirken. In welchen Bereichen lebst du bereits 70, 80, 90, 100%? Erkenne dich für die Fülle an. Nimm wahr, was du bereits alles geschaffen hast. Du hast bereits viele Ressourcen, auf die du zurückgreifen kannst.

### 4. Ressourcen sichtbar machen

Was hast du ganz aktiv getan, um in diesen Bereichen so erfüllt zu sein? Welche Entscheidungen, Gedanken, Verhaltensweisen, innere Einstellungen haben dazu beigetragen, dass diese Bereiche erfüllt sind?

### 5. Potential für Wachstum erkennen

In welchem Lebensbereich ist noch Raum für Erfüllung? Sind diese Bereiche wichtig für dich? Was wäre in diesen Bereichen anders, wenn du hier zu 100% erfüllt wärst?

### 6. Schritte in die richtige Richtung gehen

Schreibe für jeden dieser Bereiche jeweils 3 konkrete Schritte auf, die du tun kannst, um auch hier zu 100% erfüllt zu sein.



# LESSON 1

## MEDITATION - INNERER PALAST

### Reflexionsfragen zu deiner Meditation "Innerer Palast":

Wie haben die einzelnen Räume in deinem Palast auf dich gewirkt?

In welchen Räumen hast du dich wohlgeföhlt?

In welchen Räumen hast du dich nicht wohlgeföhlt?

In welchen Räume willst du etwas verändern?

Wie sieht dein Traumschloss mit den schönsten Zimmern aus?

Wie hat es sich angefühlt, als du dich auf den Thron in deinem Schloss gesetzt hast?

Wie föhltst du dich mit dem Wissen, dass du die Schöpferin deines Lebens bist?