

Löffelliste

1. Was willst du noch erleben?

Denke an die Erfahrungen, die du in diesem Leben machen möchtest. Betrachte dein Liebesleben, deine Beziehungen, deine Sexualität. Überlege, welche Erfahrungen du mit deinen Freunden und deiner Familie machen möchtest. Wie soll dein soziales Leben deiner Meinung nach aussehen?

Stell dir vor ein Flaschengeist erfüllt dir all deine Wünsche:

- Von welchen Dingen träumst du sonst noch?
- Zu welchen Orten möchtest du reisen?
- Welche Art von Aktivitäten, Hobbys oder Sport würdest du gerne machen?
- Welches Auto würdest du fahren wollen?
- In was für einem Haus würdest du wohnen wollen?

Schreibe alles auf, wovon du möglicherweise träumen könntest, was dich glücklich und zufrieden machen würde.

2. Wie willst/musst/darfst du noch wachsen?

Wie möchtest du dich entwickeln?

- Welche Fähigkeiten möchtest du erwerben? Eine Sprache oder ein Musikinstrument erlernen?
- Welche Charakterzüge bewunderst du bei anderen und welche möchtest du haben?
- Hast du Gesundheits- oder Fitnessziele?
- Wie alt möchtest du werden? Wie möchtest du dich im Alter fühlen und was möchtest du tun können?
- Gibt es einen bestimmten Aspekt deines spirituellen Lebens, in den du tiefer eintauchen möchtest?

Notiere alles, was du in deinem Leben entwickeln möchtest.

3. Welchen Beitrag möchtest du leisten?

Denke an all die verschiedenen Möglichkeiten, wie du zur Welt beitragen kannst.

Wie kannst du zu deiner Familie, deinen Freunden, der Gesellschaft, der Stadt oder sogar dem ganzen Planeten beitragen? Egal wie groß oder klein deine Ideen sind, schreibe alles auf, was dir einfällt.

- Was soll dein Vermächtnis sein? Wie soll man sich an dich erinnern?
- Wie willst du die Welt zu einem etwas besseren Ort machen?
- Welches Problem möchtest du für den Planeten und die Menschheit lösen?
- Ein Tierheim bauen? Dich für vegane Ernährung einsetzen?

Alles, was du dir vorstellen kannst. Was wäre von Nutzen für andere und die Welt, in der wir leben?

Was willst du noch erleben?

Wie darfst du noch wachsen?

Welchen Beitrag möchtest du leisten?
