

4-Evening-Questions – Eine Abendroutine

Eine einfache Technik mit tiefgreifender Wirkung

Optimism Club

DIE 4-EVENING- QUESTIONS LAUTEN WIE FOLGT:

1. Was hat mir heute Freude bereitet?

2. Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?

3. Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?

4. Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Am besten beginnst du gleich heute Abend mit der Beantwortung der vier Fragen. Sollten dir die Antworten in den ersten Tagen nicht leicht fallen, bleib dran, zieh es durch! Du wirst merken, wie es von Tag zu Tag leichter wird und dir bereits tagsüber Situationen auffallen, die du am Abend in dein Journal eintragen möchtest. Ein erstes, untrügliches Zeichen dafür, dass du deine Wahrnehmung bewusst sensibilisierst und Situationen anders interpretierst!

Viel Spaß dabei, achte vor allem auf deine Fortschritte, sei geduldig mit dir und freu dich über jeden (auch kleinen) Fortschritt, jede Veränderung in die positive Richtung!

Nicht vergessen, stay optimistic ...