



the
bright
future
group

Workshop – Meine Lebenssituation

Teil 2/2 - Wie ist meine Lebenssituation in 12 Monaten

Diese Übung baut auf der Übung von Teil 1 – Wie ist meine aktuelle Lebenssituation – auf. Bevor Du diese Übung durchführst, solltest Du den Teil 1 bearbeitet haben.

Hier eine kurze Anleitung, wie Du hierbei vorgehst:

- Diese Übung ist nur für Dich! Aus diesem Grund beantworte die Fragen so ehrlich wie möglich. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch. Hier geht es nur um Deine aktuellen Gefühle.
- Schreibe auf den folgenden Blättern auf, wie Deine Lebenssituation in 12 Monaten sein wird.
- Suche Dir zwei Bereiche aus, in denen umgehend anfängst an der Veränderung zu arbeiten.
- Schreibe auf, was Du sofort tun wirst, um diese Situation(en) zu ändern.
- Starte mit der Umsetzung am Besten sofort oder spätestens in den nächsten beiden Tagen.
- Arbeite weiter konsequent mit den Arbeitsblättern, bis Du den Wunschzustand erreicht hast.
- Wiederhole diese Übung regelmäßig (mind. 1mal pro Jahr). In verschiedenen Lebensphasen können sich die Schwerpunkte ändern.
- Solltest Du Fragen haben, kannst Du mich gerne über info@tbfg.de kontaktieren.

Ich wünsche Dir viel Spaß und viele Erkenntnisse.

Michael Louis

So wird meine Lebenssituation in 12 Monaten sein



Wie ist meine allgemeine **Zufriedenheit**?

Wie ist mein **Familienleben**? Wie sieht das mein(e) Partner(in)?

Wie steht es um meine **sozialen Kontakte**?

So wird meine Lebenssituation in 12 Monaten sein



Wie steht es um meine **Gesundheit**?

Wie **ernähre** ich mich?

Was tue ich für meinen **Körper** in Bezug auf Bewegung und Sport?

Warum denke ich das?



Wie steht es um meine geistige Weiterentwicklung/Bildung ?
Wie zufrieden bin ich mit meiner finanziellen Situation ?
Wie zufrieden bin ich mit meiner Arbeit ?

In diesen Bereichen werde ich sofort mit den Änderungen beginnen



Bereich 1:

Warum werde ich das ändern?

Was tue ich ab sofort, um diese Lebenssituation zu ändern.

Bereich 2:

Warum werde ich das ändern?

Was tue ich ab sofort, um diese Lebenssituation zu ändern.

Ich freue mich, wenn Dir diese Übung geholfen hat deine aktuelle Lebenssituation zu analysieren und du Ansätze und Inspiration gefunden hast Blockaden zu lösen, um deine Situation(en) zu verbessern.

Diese Übung ist ein Teil meines Tages-Workshops ‚My Life Balance‘, der in Kürze auch als Online-Kurs zur Verfügung stehen wird.

In dem Workshop lernst Du Dich besser kennen und erhältst Werkzeuge, mit denen Du Dein Leben bewusster und erfüllter gestalten kannst.

Weitere Informationen zu meinen Workshops findest du auch unter www.tbfg.de .

Falls Du Fragen hast oder gerne mehr über meine Workshops und Coaching-Angebote wissen möchtest, können wir gerne eine(n) Telefontermin vereinbaren. Sende mir einfach eine kurze Terminanfrage über mein [Kontaktformular](#).

Ich freue mich, von Dir zu hören.

Herzliche Grüße

Michael Louis