



5 FRAGEN AN DAS LEBEN

*Kleine Denkanstöße
für zwischendurch*

Mindfulerie®

Einleitung

Manche Fragen begleiten uns länger als ihre Antworten.
Sie tauchen in unterschiedlichen Lebensphasen auf, verändern ihre
Gestalt und laden uns immer wieder dazu ein, innezuhalten und neu
hinzusehen.

Dieses kleine Journal möchte keine fertigen Antworten geben. Es lädt
dazu ein, Gedanken Raum zu schenken, neue Perspektiven zu entdecken
und sich einigen der großen Fragen des Lebens zu nähern.
Nimm dir Zeit. Es gibt kein richtig oder falsch. Manche Fragen
beantworten wir sofort. Andere begleiten uns über Wochen, Monate oder
sogar Jahre.

Vielleicht findest du Antworten.
Vielleicht entstehen neue Fragen.
Beides kann wertvoll sein.

Bianka Seredinski-Holzner

Fünf Fragen an das Leben

Wer bin ich, wenn ich keine Rolle erfüllen muss?

Welche Eigenschaften beschreiben mich unabhängig von Beruf oder Aufgaben?

Was gibt meinem Leben Bedeutung?

Wofür möchte ich mir in meinem Leben mehr Zeit nehmen?

Was möchte ich nicht auf später verschieben?

Welche kleinen Schritte könnte ich schon heute gehen?

Welche Frage begleitet dich gerade?

Welche Frage taucht in letzter Zeit immer wieder auf?

Woran möchte ich mich erinnern?

Was möchte ich heute tun, worauf ich später gerne zurückblicke?

Abschluss

Manche Fragen begleiten uns ein Leben lang.

Nicht, weil sie unlösbar sind, sondern weil wir uns verändern.

Wenn dir diese Art der Reflexion gefallen hat, findest du im Journal

Fragen an das Leben – Band 1

Die großen Fragen des Menschseins

weitere Denkanstöße, Reflexionsfragen und Raum für eigene Gedanken.

Bianka Seredinski-Holzner

Mindfulerie®

Impressum

Mindfulerie

Bianka Seredinski-Holzner
C/O Cocenter

Koppoldstr.1
86551 Aichach

Urheberrecht

© Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Journal sowie alle enthaltenen Texte, Fotografien und Gestaltungsbestandteile sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung, Veröffentlichung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Urheberin nicht gestattet.

Der Erwerb dieses Journals berechtigt ausschließlich zur privaten Nutzung.

Bildnachweis

Alle in diesem Journal verwendeten Fotografien stammen von der Urheberin und sind urheberrechtlich geschützt.

Haftungshinweis

Dieses Journal dient der persönlichen Reflexion und Inspiration. Es ersetzt keine psychologische, psychotherapeutische, medizinische oder rechtliche Beratung.

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Informationen wird jedoch keine Gewähr übernommen. Die Nutzung der Inhalte erfolgt in eigener Verantwortung.