

INHALT

Willkommen auf deiner Abschiedsrunde	7
Dein Reiseplan	12
Basecamp	15
den Tag bewusst beenden	19
sich in der Stadt verirren	23
von 100 herunterzählen	27
bewusst Entscheidungen treffen	31
notieren, wofür du dankbar bist	35
den Moment am offenen Fenster genießen	39
in Stille spazieren gehen	43
im Trubel überraschen lassen	47
mit allen Sinnen schmecken	51
auf Dinge verzichten	55
sich mit toxischen & nicht-toxischen Glaubensaussagen auseinandersetzen	59
einen heiligen Raum bewusst wahrnehmen	63
deinen Atem, deinen Körper und dich selbst spüren	67
staunen	71
dein Gottesbild reflektieren	75
Auszeiten gestalten	79
eine Perlenkette für deine persönliche Zeit nutzen	83
im Laufe des Tages Zeit für das nehmen, was dir wichtig ist	87
Brot & Segen mit Freund:innen teilen	91
ganz still werden	95
wiederholen und versinken in dem, was dir wichtig ist ..	99
sich ein Bild vom Heiligen machen	103
Yoga üben	107

Kreativwerkstatt	111
deine ersten Gedanken morgens aufschreiben	115
Poesie schreiben	119
Tagebuch schreiben	123
sich selbst in der Musik hören	127
eine eigene Sprache finden für das, was dir wichtig ist ..	131
einen Fotowalk machen	135
einen eigenen Mythos entwickeln	139
 im Schönen entdecken	 143
sich den Tag von einem Satz leiten lassen	147
einen Satz atmen	151
ganz bewusst in einem Buch mit Weisheit lesen	155
einen Text kreativ bearbeiten	159
unterschiedliche Perspektiven wahrnehmen	163
die Vielfalt von Menschen kennenlernen, die glaubten ..	167
eine Feier gestalten zu dem, was dir wichtig ist	171
 hinter dem Horizont	 175
Ubuntu	179
Ikigai	181
Lagom	183
Hygge	185
Saudade	187
 Gottesbeweise	 189
 Dank	 192