

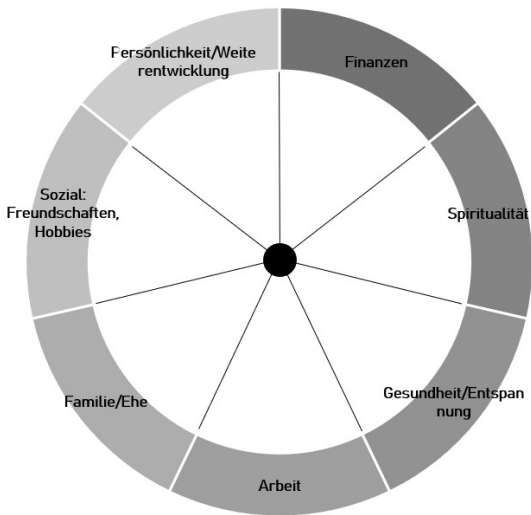
Ich – Du – Wir 2021

„Die Erfahrung lehrt uns, dass Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern dass man gemeinsam in die gleiche Richtung blickt.“

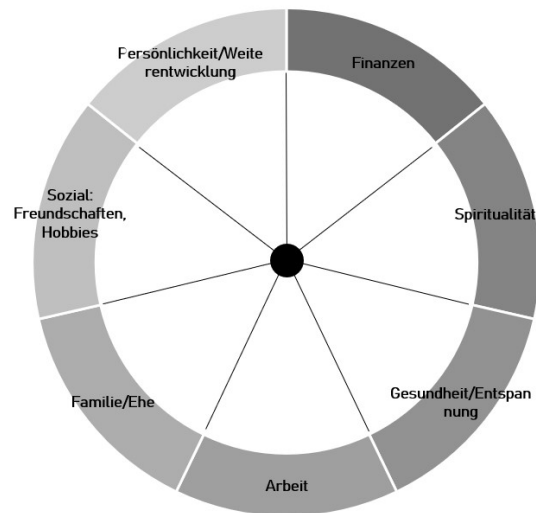
Antoine de St. Exupéry

Das „Wheel of life“: (für jede*n von euch beiden eins)

✂ Bitte hier abschneiden.....



✂ Bitte hier abschneiden.....



♥ WIR 2021

- Hört euch gemeinsam den Coaching-Podcast „Monatsmottos anstatt Neujahrsvorsätze“ (<https://www.olaf-schwantes.com/monatsmotto-anstatt-neujahrsvorsaeetze/>) von Olaf Schwantes an.
- Sammelt erstmal gemeinsam, welche Mottos es geben könnte.

Hier ein paar Ideen: viele gemeinsame Aktivitäten / Zärtlichkeit leben / in der Öffentlichkeit Liebe zeigen / viel Sex / Gesundheit / Kommunikation / viel Zeit zu zweit / gemeinsame Freunde / Aufgabenverteilung / Rollentausch / Großzügigkeit

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wählt nun aus euren Ideen für jeden Monat ein Motto aus und schreibt es in den Jahresplan (bitte ausdrucken).
- Konkretisiert nun das Motto für den Januar und Februar im Jahresplan. Welche Gewohnheiten wollt ihr etablieren, um euer Monatsmotto mit Leben zu füllen?

Beispiel: Motto „Gesundheit“ im Januar: 3x die Woche Sport machen, kein Snacks und Naschen zwischendurch

Beispiel: Motto „Zärtlichkeit leben“ im Februar: jeden Abend einen 6-Sekunden-Kuss, Berührungen zwischendurch

5. Für die folgenden Monate sollten ihr euch nun immer am Ende des vorherigen Monats zusammensetzen und diesen gemäß Aufgabe 4 konkretisieren. Das heißt, den März plant ihr Ende Februar (Tipp: Tragt euch gleich einen Termin in den Kalender ein, an dem ihr das besprechen wollt!)

„Ziele zu setzen ist der erste Schritt, um das Unsichtbare in das Sichtbare zu verwandeln.“ (Tony Robbins)