DEIN ADVENT DER MÖGLICHKEITEN

Was dein Herz sich wünscht

Manchmal fühlt sich das Leben nicht ganz so an, wie wir es uns wünschen. Wir spüren, dass etwas anders werden darf – und wissen doch nicht genau, was.

Vielleicht sind unsere eigenen Wünsche im Alltag leise geworden. Dieser Adventskalender lädt dich ein, wieder hinzuhören: Was berührt dich? Wonach sehnst du dich? Und was möchtest du im neuen Jahr wachsen lassen?

24 Türchen schenken dir Zeit für dich, deine Träume und kleine Schritte, die zu deinem Leben passen.

24 Tage zum Innehalten, Träumen und Weitergehen

ANNA LUKAS | COACHING & REFLEXION

01



Was wünsche ich mir wirklich?

Notiere spontan, was du dir gerade wünschst – ohne Bewertung. Das kann ein neues Auto sein, eine angenehmere Zimmertemperatur, eine andere Tapetenfarbe oder eine Frucht, die du jetzt gern essen würdest.

DEIN REFLEXIONSIMPULS

Das sind nur Beispiele, keine Vorgaben. Nimm dir einen Moment Zeit, um in dich hineinzuspüren. Was wünschst du dir selbst – im Kleinen wie im Großen?

Deine Gedanken dürfen wachsen. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch.