

Hier ein paar Hinweise, wie Du mit dem Arbeitsblättchen umgehen kannst. Du musst nicht alles so tun, wichtig wäre, dass Du Dein persönliches »Ritual« findest:

1. Vorbereitung
Suche Dir einen Platz, an dem die für einen Moment ungestört bist und stelle eine Kerze bereit (z.B. die Kerze am Adventskranz).
2. Kerze entzünden
Geh einen Moment in Dich und überlege, für was oder für wen Du heute die Kerze entzünden möchtest.
3. Dank
4. Innerer Wetterbericht
Schau, wie das Wetter heute ist - und zwar nicht nur das Wetter draußen, sondern Dein inneres Wetter.
5. Impuls
Lass die kleine Weisheit auf Dich wirken und schau Dir den Impuls aus dem Adventskalendertörchen an.
6. Schreibübung
7. Abschluss
Wenn Du magst, ende mit einem Gebet oder einer kurzen Stille.

INNERER WETTERBERICHT:
Wie geht es Dir heute?

01. DEZ

ICH BIN DANKBAR FÜR ...

DANK:
Schreibe drei Dinge auf, für die Du jetzt gerade in diesem Moment dankbar bist. Das kann etwas sehr Einfaches sein, das vielleicht banal wirkt.

WENN ICH ALT BIN,
WILL ICH NICHT
JUNG AUSSEHEN,
SONDERN GLÜCKLICH.

SCHREIBÜBUNG:
Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, um diesen Satz zu vervollständigen oder die Frage zu beantworten. Wichtig ist: Schreibe einfach drauf los. Setzt nicht ab, schreibe einfach weiter und lass die Gedanken fließen. Es muss nicht besonders schön und geistreich sein, sondern soll aus dem Herzen kommen. Wenn Dir gerade nichts einfällt, schreibe und ... und ... und ... bis wieder Worte kommen. Verwende ein eigenes Notizbüchlein, wenn Du mehr Platz brauchst und stell' Dir eine Uhr auf ca. 7 Minuten, in denen Du ohne Unterbrechung schreibst. Lass Dich überraschen von dem, was da aus dem Herzen kommt.

WWW.BARFUSS-UND-WILD.DE