



# Wochengedanken für ein Jahr

52 Anregungen für das Jahr

Rebekka Zillhardt

## 52 Anregungen für das Jahr

Kein Schaden ist zu gross,  
um nicht einen Nutzen daraus zu ziehen



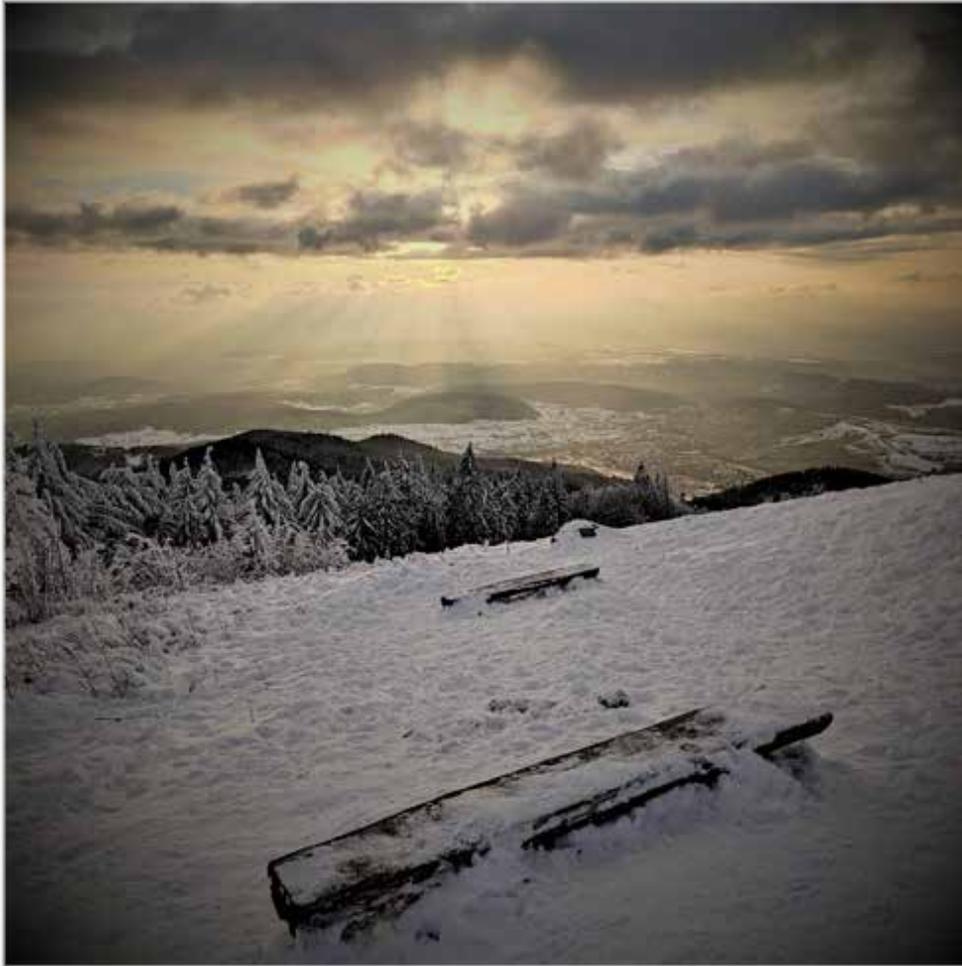
Mein Name ist Rebekka und vor meinem 40. Geburtstag habe ich mir viele Gedanken gemacht: Wohin soll mein weiterer Lebensweg mich führen?

Ich habe beschlossen, die Ausbildung „Spirituelle Beraterin“ in Angriff zu nehmen – hauptsächlich aus Neugierde und um mehr über mich selbst zu erfahren. Daraufhin bemerkte ich, dass ich meine gesammelten Erfahrungen an andere Menschen weitergeben will, deswegen gründete ich Taraxacum und biete Lebensberatung an.

Mit den Denkanstößen in diesem Buch, möchte ich Dich bestärken, dass Du selbstbewusst in die Zukunft gehen kannst.

Copyright 2021 Taraxacum  
www.taraxacum.one, Email: rebekka@taraxacum.one  
Druckerei Bloch AG, Printed in Switzerland

© taraxacum\_rebekka



Suche Dir einen Leitstern, eine Perspektive,  
eine Vision. Mit diesem Zukunftsbild vor Augen fällt es Dir  
leichter fokussiert vorwärtszuschreiten.

Dieser Leitstern muss kein grosses Projekt sein, es kann  
etwas kleines, unscheinbares sein.

Es soll nur für Dich wichtig und wertvoll sein und  
dies unterstützt Dich beim vorwärts gehen.

Mit diesem Ziel vor Augen kannst Du mutig, neugierig und  
kreativ in Deiner Kraft bleiben.



Sei jeden Tag für mindestens eine Sache dankbar und spreche diese Sache laut aus. Du kannst Dir auch in einem stillen Moment alle Dinge vor Augen führen, für die Du dankbar bist. Oder schreib diese Dankbarkeit auf. In Lebensphasen, in denen Du zweifelst, kann Dir diese Dankbarkeit helfen wieder optimistisch zu werden.



Gehe bewusst in die Stille und Ruhe.  
Regelmässig jeden Tag, wenn es auch  
nur für eine kurze Zeit ist. Ohne Musik,  
Handy oder Fernseher.  
Kostbare Zeit, die nur für Dich reserviert ist.  
Gehe in Dich und lobe Dich,  
sei (Dir) dankbar, oder gehe in die Fürbitte.  
Mache das, was Du in diesem Moment  
für Dich als wichtig empfindest.  
Es kann ein Gebet vor dem Schlafengehen sein,  
eine Innenschau oder eine Mediation.  
Suche Dir das, was sich für Dich gut anfühlt  
und Dir eine Ruhepause bringt.