

## Mein perfekter Tag

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.

Was ist der perfekte Tag?

Der perfekte Tag ist was Besonderes und zugleich was Normales, denn es ist der Tag, wie du ihn dir wünschst:



- Stelle dir vor, du würdest in der Zukunft, EINEN einzigen bestimmten Tagesverlauf für den Rest deines Lebens immer wieder durchleben - Tag für Tag.
- **Wie würdest du dir diesen „perfekten Tag“ vorstellen**, wenn du alle Mittel zur Verfügung hättest, um dir alles zu erfüllen? Schreibe dir deinen exakten Tagesablauf in möglichst vielen Details in deinem Notizbuch auf.

Hier ein paar Hinweise: Denke daran – es ist dein perfekter Tag, wirklich alles ist möglich!

- Wir beginnen morgens beim Aufstehen.
  - Was siehst du, wo frühstückst du, wer ist bei dir? Hast du Familie?
  - Wo bist du? In einer Wohnung, einem Haus, einem Hotelzimmer?
  - Wie ist das Wetter? Ist es warm und sonnig? Bist du am Meer, in den Bergen?
- Was passiert danach?
  - Machst du Ferien? Lebst du dort?
  - Gehst du zur Arbeit, gehst du ins Freie? In ein Büro? In ein Studio, in eine Galerie oder einfach zum Laptop?
  - Was ist deine Arbeit? Mit wem arbeitest du? Im Team oder allein?
  - Wie verrichtest du deine Arbeit? Auf welche Art und Weise?
  - Was bewirkst du an diesem Tag? Für wen tust du das?
  - Welche Rolle spielt dabei die Familie?
- Was tust du danach?
  - Gehst du zum Mittagessen oder zum Sport?
  - Machst du Yoga oder ein Mittagsschläfchen?
  - Hast du viel Zeit für dich, deine Familie oder Freunde?
- Wie endet dein Tag?
  - Gehst du zum Sport oder einer anderen Aktivität nach?
  - Gehst du abends zum Essen aus oder zauberst du ein leckeres, gesundes Abendessen in einer tollen Küche, in der es an nichts fehlt?
  - Was machst du danach? Führst du anregende Gespräche mit deinem Partner, Freunden, gehst du tanzen oder genießt du den Sternenhimmel?
- Du schreibst dir diesen Tag konkret auf und kannst ihn gerne mit mir besprechen
- Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an [info@simonejanak.de](mailto:info@simonejanak.de))

**Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.**