

© des Titels »Fragen & Antworten für meine Seele« (ISBN 978-3-7423-1186-3)
2020 riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

F&A

FRAGEN UND ANTWORTEN

für meine

☀ *Seele* ☀

365 Fragen ★ 5 Jahre ★
1825 Antworten für mehr Achtsamkeit

riva

1

JANUAR

Wie kannst du heute
eine Beziehung bereichern?

20

20

20

20

20

JANUAR



Was möchtest du noch einmal machen?
Warum?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

3

JANUAR

Inwiefern entwickelst du dich gerade weiter?

20

20

20

20

20

JANUAR



Was macht dich nicht mehr glücklich?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

5

JANUAR

Gab es in letzter Zeit einen Moment, den du als heilig empfunden hast? Warum?

20

20

20

20

20

JANUAR

6

Wann ist ein Schritt nach vorne
eine Art Rückkehr?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

7

JANUAR

Nimm etwas, das dich überwältigt,
und mach es kleiner. Wie beginnst du?

20

20

20

20

20

JANUAR



Hast du Angst, etwas zu verpassen?
Warum?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

9

JANUAR

Wie begrüßt du den Tag?

20

20

20

20

20

JANUAR

10

Stell dem Universum eine Frage.
Bekommst du eine Antwort?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

11

JANUAR

Schau in dein Inneres. Was siehst du?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

JANUAR

12

Wozu sagst du »Ja«? Warum?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

13

JANUAR

Was passiert, wenn du einer Sache deine ganze Aufmerksamkeit schenkst?

20

20

20

20

20

JANUAR

14

Wem oder was widerstehst du?
Was würde geschehen, wenn du damit
aufhörst?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

15

JANUAR

Wie kannst du mehr Raum
für dich selbst schaffen?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

JANUAR

16

Tritt einen Schritt zur Seite.
Ändert sich deine Perspektive?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

17

JANUAR

Was kannst du tun, damit deine heutigen Herausforderungen leichter erscheinen?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

JANUAR

18

Was kannst du durch eine
Entschleunigung erreichen?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

19

JANUAR

Welche Lektion lernst du immer wieder
aufs Neue?

20

20

20

20

20

Was ist die ideale Verabschiedung?

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____
