

Ab heute, 14.06. sind es noch 200 Tage bis zum Jahresende. Zeit, eine To Do-Liste zu erstellen. Keine einfache, im Sinne von „Was ich alles unternehmen möchte (wenn Corona es wieder zu lässt)“, sondern eine Liste, die vier Bereich umfasst:

Was will ich für meinen **Körper** bis zum Jahresende tun: Ernährung, Sport, Bewegung?



Was möchte ich für meinen **Verstand** tun: lesen, lernen, sehen, hören, Neues entdecken?



Was möchte ich Wertvolles, **Sinn**-volles tun, für mich, für andere, das meinem Leben oder dem anderer einen Sinn gibt?



Was möchte ich für mein **emotionales** Wohlbefinden tun? Familientreffen oder Begegnungen mit Freundinnen und Freunden? Etwas nur für mich alleine?



Viel Spaß und Erfolg beim Suchen und Finden!