

Markus Spenger Training & Coaching

Nicht die Glücklichen sind dankbar ...

MORGEN UND ABEND FRAGEN

... sondern die Dankbaren sind glücklich!

BY MARKUS SPENGER

Morgenfragen

Worüber in meinem Leben bin ich glücklich?

Worauf in meinem Leben bin ich stolz?

Wofür in meinem Leben bin ich dankbar?

Wofür kann ich mich in meinem Leben begeistern?

Was in meinem Leben finde ich aufregend und spannend?

Wen liebe ich und von wem werde ich geliebt?

Was ist zu tun und was davon möchte ich heute tun?

Abendfragen

Was habe ich heute für mich, für mein Leben getan?

Was habe ich heute gelernt?

Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?

In welchen Momenten und wo genau habe ich mich heute entspannt?

Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?

Wo habe ich heute ein Wunder erlebt, vielleicht sogar Ehrfurcht erlebt?

Wem habe ich heute eine Freude gemacht?