

/// time2rise ///

ARISE

EINSICHT 1 | Verwundbarkeit

Wie drückst du deine inneren Gefühle aus? Welches Medium hilft dir da am meisten (z.B. Musikinstrument spielen, eigenen Song schreiben, Malen, Tagebuch, Wandern, Psalmen lesen...)? Nimm dir für die nächste Woche vor, etwas zu unternehmen, um dich mit deinen inneren Gefühlen zu verbinden.

EINSICHT 2 | Ballast abwerfen

Wer oder was bringt Negatives in dein Leben? Schreibe auf, wer oder was deine Entscheidungen (negativ) beeinflusst? Anschließend zerknüllst du diesen Zettel und verbrennst ihn. Von nun an triffst du deine eigenen Entscheidungen.

EINSICHT 3 | Positives Umfeld

Wer oder was bringt Positives in dein Leben? Von wem nimmst du gerne Kritik an, weil du weißt, es bringt dich weiter? Vertiefe diese Beziehungen oder suche Personen oder eine Gemeinschaft, die dich weiterbringt.

EINSICHT 4 | Umarme deine Schwächen

Welche Schwächen hast du? Wann haben sie dich vor Schlimmeren bewahrt? Wie kannst du deine Schwächen für etwas Gutes einsetzen?

EINSICHT 5 | Gib dein falsches Selbst auf

Wer oder was schreibt dir vor, wie du zu sein hast? Hast du dich so angenommen, wie du bist? Nimm dir Zeit allein, um dich mit dir selbst in Verbindung zu bringen. Richte dich aus, entdecke Jesus in der Bibel und in deinem Leben.

EINSICHT 6 | Mit deinen Werten im Einklang

Welche Werte sind dir wichtig? Nach welchen Prinzipien willst du wirklich leben? Lebst du dein Leben für einen anderen Zweck als das Leben selbst? Schreib deine drei wichtigsten Werte auf und setze neue Prioritäten.

EINSICHT 7 | Geduld

Welche Stressfaktoren bestimmen dein Leben? Schreibe dir 2-3 unwichtige Stressfaktoren auf und beende sie (z.B. zu wenig Schlaf, ständige Erreichbarkeit, andere Smartphone-Ablenkungen). Schaffe Raum zum Atmen für Körper und Geist, um deinen Geduld-Skill zu verbessern.