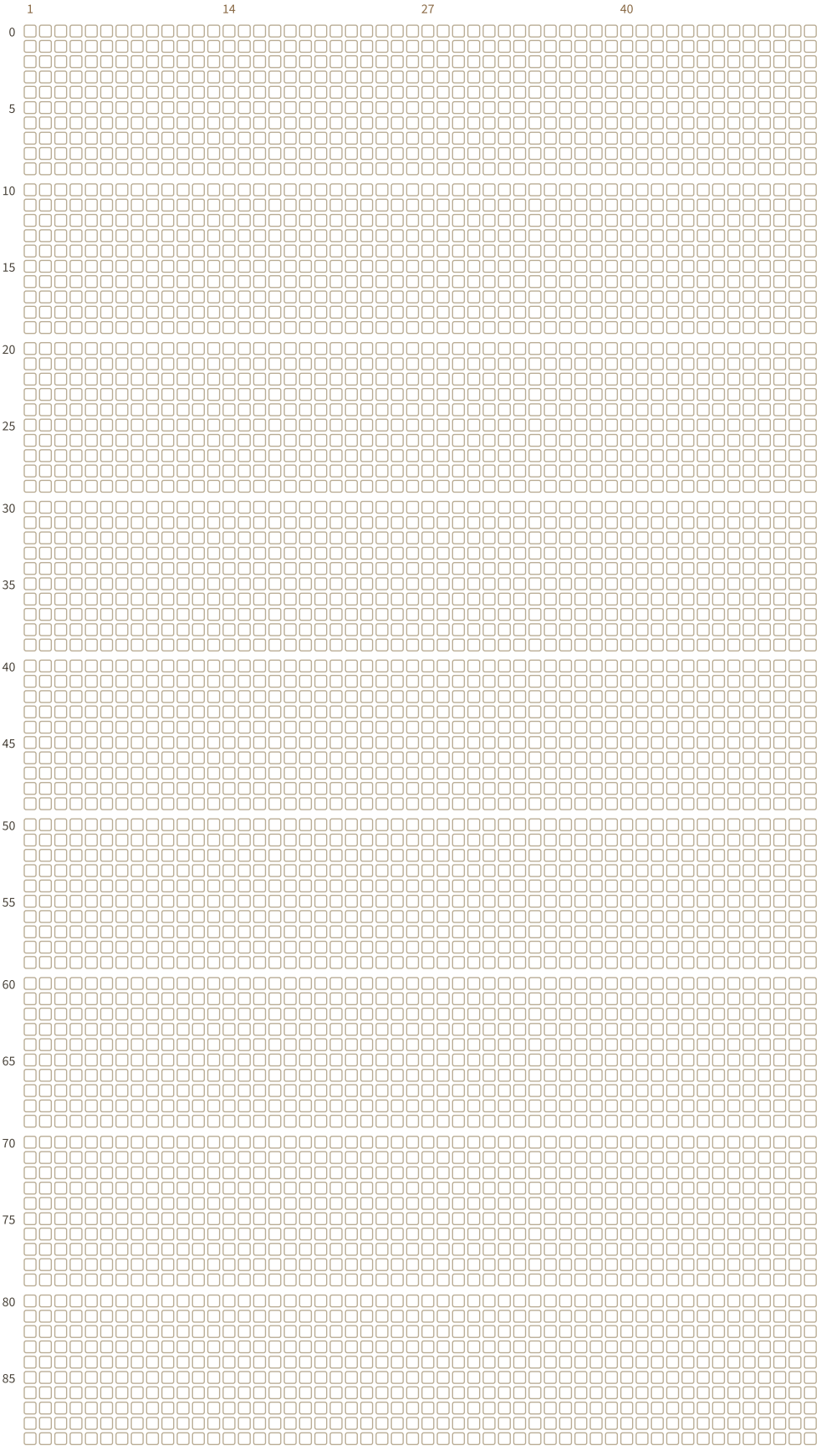
90 Jahre · 4.680 Wochen · eine Reihe ist ein Jahr

Dein Leben in Wochen

Name: _____

Geburtsdatum: _____



gelebte Wochen: ausmalen · die nächsten 13: umranden · der Rest: liegt noch vor dir

Karte für 13 Wochen · füll sie aus, wenn du die Kästchen umrandet hast

Was ich mit den nächsten 13 Wochen mache

Es geht nicht darum, alles zu schaffen. Es geht darum, zu wählen, wofür du dieses Stück deines Lebens verwendest.

Was zählt in diesen 13 Wochen wirklich?

Höchstens drei Dinge. Wenn du zehn aufschreibst, ist keins davon wichtig.

Worauf verzichte ich bewusst?

Wozu du Nein sagst, was du nur gut genug machst, was du nicht zu Ende bringst. Alles geht nicht, also wähle lieber selbst.

Was schiebe ich auf "wenn erst mal..."?

Wenn erst mal das Projekt fertig ist, wenn ich abgenommen habe, wenn die Kinder größer sind. Such dir eine Sache aus, mit der du in diesen Wochen anfängst.

Mit wem will ich diese Zeit verbringen?

Namen und eine konkrete Sache zusammen: ein Spaziergang, ein Abendessen, ein Anruf am Sonntag.

Was mache ich nur zum Spaß?

Ohne Ziel und ohne Ergebnis. Etwas, worin du mittelmäßig sein darfst und nicht besser werden musst.

Was mache ich sofort und nicht "später, aber richtig"?

Eine Nachricht an einen lieben Menschen, ein Kompliment, ein Anruf bei deiner Mutter. Freundlichkeit, die man auf später verschiebt, passiert meistens nie.

Woran merke ich, dass diese Wochen gut waren?

Kein Ergebnis, sondern etwas, das du in 13 Wochen sehen oder spüren wirst.

Male in 13 Wochen das nächste Viertel aus

13 Wochen sind ein Quartal, ein Viertel einer Reihe in deinem Kalender. Schreib in einem Brief an dein zukünftiges Ich auf, was du mit diesen Wochen machen willst, wähle 3 Monate, und wir schicken ihn dir per E-Mail zurück, wenn sie vorbei sind.



Du schreibst heute

Ein Plan für 13 Wochen und ein paar Sätze von dir.



Wir versiegeln ihn

Dein Brief wird verschlüsselt, sobald du ihn speicherst.



Er kommt zurück

Per E-Mail in 1 Monat, 3 Monaten, 6 Monaten oder einem Jahr.

> *Fang mit drei Sätzen an: was in diesen 13 Wochen wirklich zählt, worauf ich verzichte und mit wem ich diese Zeit verbringen will.*

Scanne den Code mit dem Handy oder geh auf

writetomyself.com/de

Einen Brief zu schreiben ist kostenlos. Du brauchst kein Konto.

Du weißt nicht, was dir wichtig ist?

Der geführte Brief **Lebenssinn** fragt nach Zufriedenheit, Zeit und Wichtigkeit in sechs Bereichen deines Lebens. Du findest ihn unter **writetomyself.com/de/selbsttests/lebenssinn-test**. Die ersten Fragen und die ersten zwei Ergebnisse sind kostenlos.