

Daydream

Stell dir vor, ein ganz normaler Arbeitstag ist vorbei und du willst bald schlafen gehen. Du hattest einen richtig genialen Tag: du hast vor Energie und Freude gesprüht und alles erledigt, was dir wichtig war. Zufrieden fällst du ins Bett und blickst auf deinen Tag zurück.

- Wann und mit welchem Gefühl bist du heute morgen aufgestanden?
- Was hast du nach dem Aufstehen gemacht? Beschreibe jedes Detail.
- Wann und mit welcher Tätigkeit hast du deine Arbeit aufgenommen?
- Was hat dazu beigetragen, dass du motiviert drangeblieben bist?
- Wie bist du mit etwaigen Rückschlägen oder Hindernissen umgegangen?
- Wie hast du deine Pausen verbracht?
- Wann und mit welchem Gefühl hast du deine Arbeit beendet?
- Was hast du nach getaner Arbeit gemacht und mit wem hast du deine Zeit verbracht? Was war dir wichtig?
- Was hast du heute nur für dich getan?
- Mit welchem Gefühl und welchen Gedanken liegst du jetzt im Bett?

Erzähle hier von deinem perfekten Tag.
