

36 ÜBUNGEN GEBE ICH DIR MIT, die dich dazu anregen sollen, ins Handeln zu kommen. Denn es ist das eine, etwas zu lesen und sich dadurch Wissen anzueignen, und etwas anderes, es auch umzusetzen. Es geht im Leben nicht darum, Wissen anzuhäufen, sondern dieses anzuwenden. Und was könnte dabei **besser helfen** als eine **passende Übung**?



UND DANN GIBT ES NOCH AUF 36 SEITEN PLATZ FÜR DEINE PERSÖNLICHEN GEDANKEN. Du kannst dort das eintragen, was dir zu den Texten in den Sinn gekommen ist und was du gerne auch schriftlich festhalten möchtest. Vielleicht regen dich die Fragen dazu an, weitere für dich wichtige Fragen zu notieren, auf die du gerne eine

Antwort haben möchtest. Lasse deinen **Gedanken freien Lauf.**

AUSSERDEM KANNST DU EIN BILD ODER EINEN TEXT, der dich besonders anspricht, auch abfotografieren und dir auf deinem Smartphone immer wieder anschauen, denn wahrscheinlich wirst du nicht immer und überall das Buch dabei haben. Oder du findest, dass eine meiner Anregungen oder Meditationen eine schöne Idee für eine andere liebe Person wäre, und leitest ihr diese als WhatsApp-Nachricht weiter.

NUTZE DIESES BUCH SO, wie du es möchtest und wie es für dich gut ist. Blättere ganz spontan darin herum und bleibe einfach bei einer Seite hängen, um das, was dort

steht, zu verinnerlichen. Oder gehe die Seiten ganz gezielt nach einem Thema durch, das dich derzeit beschäftigt. Vielleicht findest du eine Anregung, eine zündende Idee oder eine Lösung für dich.

Deine Zeit ist Jetzt!

ES IST NUN SOWEIT. DU KANNST LOSLEGEN MIT DEINER ZEIT.

Mit deinen nächsten 365 Tagen – und allen weiteren darüber hinaus. Dieses Buch hat kein Verfallsdatum, die Zitate haben schon lange ihre Gültigkeit und werden sie auch behalten. Die Texte

werden dich je nach Lebenssituation mal mehr, mal weniger begleiten. Die Fragen wirst du je nach Lebensabschnitt anders beantworten. Und die Meditationen werden sich immer besser anfühlen, je öfter du sie machst. Ich freue mich, dich mit diesem Buch das ganze Jahr lang begleiten zu dürfen.

ICH BEDANKE MICH DAFÜR, dass du zu meinem Buch gegriffen hast. Solltest du mir schreiben wollen, erreichst du mich unter *info@kimfleckenstein.com*. Es kann sein, dass es etwas dauert, bis ich antworte, aber ich schreibe dir auf jeden Fall zurück. Alle weiteren Infos zu mir und meiner Tätigkeit findest du am Ende des Buches.

ICH WÜNSCHE DIR NUN VIEL FREUDE MIT DIESEM BUCH.

Herzlichst

Kim Fleckenstein