

# DIE LÖFFELLISTE

## EINE SACHE, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN WIRD!

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass deine Zeit auf der Erde begrenzt ist?

Leidest du an A.D.S? „Abenteuer Defizit Syndrom“?

Dauernd gestresst und trotzdem gelangweilt, weil wir keine Zeit haben und wenn, dann fällt uns grad spontan nichts ein?

Was wenn die Löffelliste, nicht nur ein weiterer ganz netter Gedanke aus irgendeinem Persönlichkeitsentwicklungsbuch wäre – die aber dein Leben verändern kann – wenn du beginnst, sie tatsächlich zu **leben**?

DIE LÖFFELLISTE IST EINE LISTE MIT DINGEN, DIE DU NOCH TUN WILLST, BEVOR DU DEN LÖFFEL ABGIBST.

Die Löffelliste ist kein komplett neues Konzept. Weltbekannt wurde der Begriff durch den Wunderbaren Film „Das Beste kommt zum Schluss“ mit Morgan Freeman und Jack Nicholson.

Was würde passieren, wenn du die grossen Erfahrungen, die deine ganze innere Programmierung, deinen Mut, deine Überzeugungen, was du für möglich hältst, deine Lebenslust und was du anpackst, verändern – was wenn du die (regelmässig) mit ABSICHT machen würdest statt (manchmal) per Zufall? Erfahrungen formen unsere Glaubenssätze. Die wiederum unser Denken, Fühlen und Handeln – und somit die Richtung in die unser Leben läuft.

Abgesehen davon motiviert so eine Löffelliste unheimlich, ein tolles Leben zu leben, dein persönliches WARUM (...bin ich eigentlich auf dieser Erde?) vor Augen zu haben und gibt dir ein sensationelles Gefühl, wenn du mal wieder ein Häkchen setzen darfst!

Deshalb hier nun die Hilfe um deine Löffelliste zu schreiben und zu LEBEN:

### 1. WAS WILL ICH?

Reserviere für dich persönlich einen halben Tag an dem du deine Liste schreibst. Hole dir Inspiration und dann träume los. Notiere dir zuerst alles wonach dir das Herz steht. Es gibt keine Regeln – ALLES ist erlaubt. Egal wie verrückt wie ausgefallen oder unmöglich. Zuerst kommt die Phase des Träumers. Später kannst du dann immer noch strategisch oder „realistisch“ denken wenn du einen konkreten Plan machst.

Mache deine Liste so lang oder kurz wie du persönlich möchtest. Aber du wirst erstaunt sein, wie schnell du 100 Dinge findest die du tun, haben, lernen oder geben möchtest!

### 2. MACH SIE SICHTBAR!

Deine Löffelliste muss ein visueller Fixpunkt für dich werden können. So dass sich dein Unterbewusstsein auf das Erreichen dieser Ziele – oder das Erleben dieser Momente „programmieren“ kann. Es gibt viele Möglichkeiten – finde DEINE egal ob das eine Wand ist, eine Blatt Papier mit deiner Liste die du gut sichtbar aufhängst, Bilder die jedes für eine Erinnerung steht, die du erst noch machen wirst. Und immer wenn du eine davon erlebt hast, ersetzt du den Platzhalter durch dein eigenes Bild.

Mach es bedeutungsvoll – und es wird in deinem Körper etwas auslösen, was dich antreibt !

### 3. ACTION!

Entscheide dich für 1 Sache die du HEUTE tun kannst um in Bewegung zu kommen.  
Wähle 12 Punkte für dieses Jahr. Und nimm deinen Kalender. Das Jahr hat 12 Monate ?  
Schnapp dir Freunde die dir nahe stehen und motiviert euch gegenseitig.

Hier ein paar Ideen, vielleicht auch ein paar die etwas verrückt sind, wie eine Liste aussehen könnte. Lass dich inspirieren, träume und fange an, dir deine Träume und Wünsche und deine Liste zu erfüllen.

Viel Spass mit DEINEM LEBEN ;o)

#### **MEINE LÖFFELLISTE:**

Polarlichter sehen  
In einem Heißluftballon fliegen  
Den Grand Canyon besuchen  
Mit Delphinen schwimmen  
Auf Fotosafari nach Afrika gehen  
Am Great Barrier Reef tauchen  
In einem Helikopter fliegen  
Alle sieben Kontinente besuchen  
Tauchen gehen  
Unter einem Wasserfall duschen  
Einen Elefanten reiten  
Australien bereisen  
Spanisch lernen  
Silvester in Paris verbringen  
Stonehenge sehen  
Kanu- oder Kayakfahren  
Schwereelosigkeit erleben  
Den Machu Picchu in Peru erklimmen  
Den Yellowstone National Park sehen  
Die Sixtinische Kapelle betreten  
Ein Buch schreiben und veröffentlichen  
1st class fliegen  
Im toten Meer schwimmen  
St. Patrick's Day in Irland feiern.  
Disney World Resort (Florida), USA besuchen  
Paint Ball spielen  
Löwen in der Wildnis sehen  
Eine Weltreise machen  
Karneval in Rio erleben  
In einem Film mitspielen  
Eine Kreuzfahrt durch die Karibik machen  
In einer Band spielen  
Saxophon lernen  
Den Sternenhimmel in der Wüste sehen  
Las Vegas sehen  
Barfuss im Regen tanzen  
Die Fiji-Inseln besuchen  
Richtig fotografieren lernen  
Einen tiefen Einfluss im Leben von 10 Menschen haben  
Rotwein in einem französischen Schloss in Bordeaux trinken  
Einen Monat offline gehen.  
Weihnachten am Strand feiern.  
Ein riesiges Gemälde mit vielen Farben und großen Pinseln malen