

www.inspiratiewave.com



inspiratiewave



inspiratiewave



i_wave

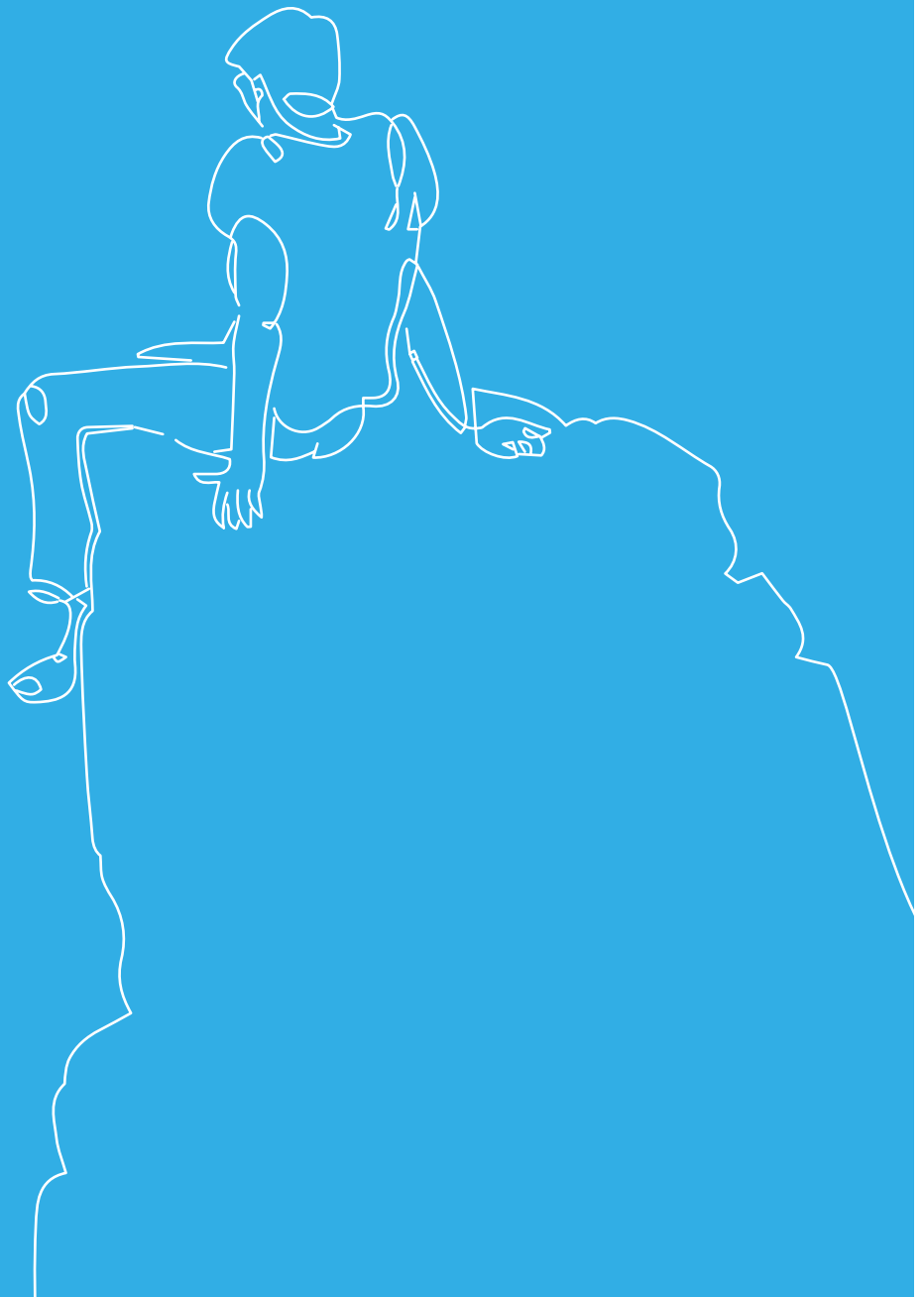


iWAVE

INSPIRATION FÜR ALLE

BULLET JOURNAL





DU WILLST GLÜCKLICH WERDEN?

Dann ist I-WAVE vielleicht etwas für dich!

I-WAVE ist eine Inspirationsbewegung, die aus Flandern ausgeht, und so viele Menschen wie möglich anregen will, Meditation, kleine gute Taten und soziales Engagement zu ihren Grundhaltungen zu machen. Wir vertrauen darauf, dass – wenn du diese Grundhaltungen in dein Leben integrierst – dein Glückspegel für dich und für jene steigt, die das Leben mit dir teilen.

Wir wollen mit so vielen Menschen wie möglich zusammen I-WAVEN. Verschiedene weiterführende Schulen, Grundschulen, junge Erwachsene und Nachbarschaften machen schon mit. Unser Traum ist, dass du einmal einen Monat lang I-WAVEST und diese Haltungen dann in deinen Lebensstil übergehen.

So bauen wir Schritt für Schritt eine große I-WAVE-Community auf, als Wegbereiter für unsere Gesellschaft.



WIE GEHT DAS: I-WAVEN?

I-Waven bedeutet, sich vier Herausforderungen zu stellen: täglich zu meditieren, eine kleine gute Tat zu tun, dreißig Tage lang durchzuhalten und eine soziale Aktion zu starten.

Wer diese Herausforderungen annimmt, wird Glück erfahren und zum guten Zusammenleben beitragen. **Unser Glückscode ist 5130/1!**

HERAUSFORDERUNG 1

TÄGLICH FÜNF MINUTEN MEDITIEREN – „5“

Wir laden dich ein, dir täglich fünf Minuten Zeit zu nehmen, um in dich zu gehen und zu suchen, was dich bewegt, was dir Energie und Vertrauen gibt.



- Du kannst es tun, indem du - bildlich gesprochen - **Kaffee** trinkst und einfach nur mit dir selbst an einem ruhigen Ort ins Gespräch kommst und dich mit der Frage beschäftigst: Was ist dein tiefster Wunsch?
- Du kannst es tun, indem du - bildlich gesprochen - **Tee** trinkst und dich einfach nur von einem schönen Text, einem Bild, einem Video, der Natur inspirieren lässt. Dein eigenes Leben ist dann wie das heiße Wasser und der Teebeutel: Ein inspirierender Impuls verleiht dir Geschmack.



- Du kannst es tun, indem du - bildlich gesprochen - **Wein** trinkst und mit Meditation experimentierst. Schließe einfach deine Augen und wiederhole ein Mantra, Gebetswort oder Glückswort freundlich innerlich. Oder du kannst es auch tun, indem du ruhig nach deinem Atem lauschst. Das ist eine Form der Meditation, die eine Qualität hat wie der Genuss eines guten Glases Wein.

- Du kannst es tun, indem du sprichwörtlich **Soda** trinkst und gewöhnliche Alltagshandlungen mit Andacht und Liebe tust. Hier hat uns das Achtsamkeitstraining einiges zu bieten: Du kannst die gewöhnlichen Dinge, die du jeden Tag tust, mit dem Wasser und die zusätzliche Aufmerksamkeit und Liebe, mit der du sie tust, mit dem Sprudel vergleichen.



HERAUSFORDERUNG 2

TÄGLICH EINE GUTE KLEINIGKEIT TUN. – „1“

Schau nicht weit weg! Wir entscheiden uns für kleine, machbare gute Taten.

- Du kannst eine kleine gute Tat für die tun, **die nahe bei dir leben**, wohnen oder arbeiten, z.B.: einfach das Geschirr abräumen.
- Du kannst eine kleine gute Tat für **jemanden** tun, den **du noch nicht kennst**, z.B.: einem Passanten ein Lächeln schenken.
- Du kannst eine kleine gute Tat für **unseren Planeten** tun, z.B.: Müll aufsammeln.

HERAUSFORDERUNG 3

30 TAGE LANG DURCHHALTEN – „30“

Wir wissen: Wenn du dich einen Monat lang täglich auf 5 Minuten meditieren und eine kleine gute Tat fokussierst, dann können diese zwei Vorsätze zu starken positiven **Gewohnheiten** werden.

Wir träumen davon, dass wir nach diesem Monat, in dem wir zusammen die Meditation und die kleinen guten Taten umsetzen, dies auch weiterhin tun. Du wirst dadurch selbst glücklicher, aber auch jeder, der das Leben mit dir teilt, wird deinen Zuwachs an Glück genießen.



HERAUSFORDERUNG 4

STARTE EINE SOZIALE AKTION – „1“

Wenn du 30 Tage lang durchgehalten hast, wirst du merken, dass deine innere Reife und soziale Kompetenz gewachsen ist. Du kannst nun deinen Einsatz vollenden, indem du mit anderen I-WAVERN aus deiner Umgebung oder Freunden **eine kleine soziale Aktion** planst, die Menschen in deiner Umgebung glücklich macht.

Vielleicht putzt ihr einen Straßenabschnitt oder einen Platz, geht mit einer Gruppe in ein Pflegeheim oder organisiert eine sportliche Aktivität mit benachteiligten Menschen. Wir freuen uns auf eure soziale Kreativität und wir sind eure ersten Unterstützer!

1

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Tu heute mal eine kleine gute Sache (Geschirr abräumen, Tisch decken, Wäsche falten...) für deine Mitbewohner*innen oder Kollegen.

Meditation

Scanne den QR-Code und sieh dir das Video an. Was berührt dich in dem Video? Halte einen Moment inne und denke über die Frage nach: Wo findest du Geborgenheit?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

2

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Nimm dir in einem Gespräch erst die Zeit, zuzuhören, fasse zusammen, was du gehört hast und bringe dich erst dann selbst ein.

Meditation

Bevor du an diesem Tag etwas Neues beginnst, atme einmal bewusst ein und aus.



Large empty area with horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

3

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat



Kannst du heute alle, denen du begegnest, mit einem warmen Lächeln begrüßen?

Meditation



Setze deinen Smartphone-Timer auf 5 Minuten. Schließe ruhig die Augen und wiederhole innerlich freundlich das Wort: „Friede“. Wenn du mit den Gedanken abschweifst und es merkst, lass sie los und kehre zurück zum liebevollen Wiederholen des Wortes „Friede“.

Large light blue area with horizontal dotted lines for writing.



Meine kleine gute Tat heute:

Two horizontal dotted lines for writing.



Meine Meditationseinheit heute:

Two horizontal dotted lines for writing.

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

4

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Überrasche jemanden, der wenig Besuch bekommt, mit einer Blume oder schenke ihm auf eine andere einfache Weise Aufmerksamkeit.

Meditation

Nimm dir fünf Minuten Zeit, um über den Satz unten nachzudenken. Betrachte es als eine Form von geistigem Kaugummikauen. Lies den Satz und lasse deinen Gedanken freien Lauf. Wenn die Gedanken verstummen oder abschweifen, lies den Satz noch einmal und schau mal, was kommt, bis die Zeit vorbei ist.

„Herzliche, nicht urteilende Aufmerksamkeit ist ein besonderes Geschenk in dieser Zeit.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

5

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Poste auf deinen Socialmedia heute etwas Positives: Gute Nachrichten.

Meditation

Besuche diese Website und lass dich inspirieren von diesem Angebot erste Schritte des Meditierens im Haus Gries zu gehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=wuR6URwM8CA>



Large green box with horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

6

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Schicke einen Brief, eine E-Mail oder eine Nachricht, in welchem du deine Dankbarkeit ausdrückst, an jemanden, der dir im Leben viel bedeutet.

Meditation

Setze den Smartphonewecker auf 5 Minuten und betrachte ruhig das Foto auf der nächsten Seite... Nimm dir Zeit. Was fällt dir auf? Was löst es bei dir aus? Wie ist dein Verhältnis zur Natur, zu Tieren?



A large yellow rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

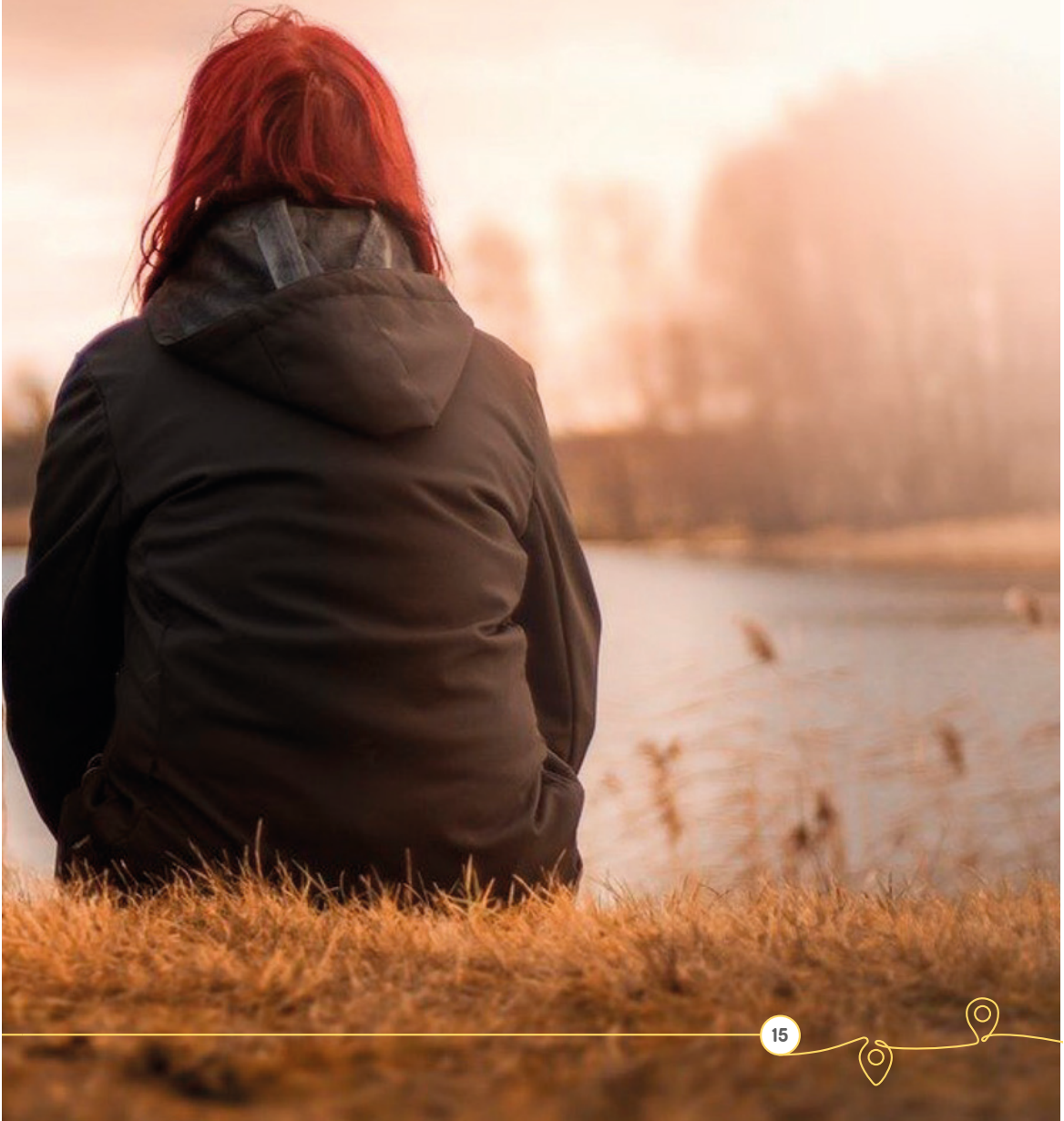
.....
.....

6





Setze den Smartphonewecker auf 5 Minuten und betrachte ruhig dieses Foto... Nimm dir Zeit. Was fällt dir auf? Was löst es bei dir aus? Wie ist dein Verhältnis zur Natur, zu Tieren?



7

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Wenn du in einem Team, einer Gruppe von Freunden oder zuhause am Tisch sitzt, lade die Anwesenden ein, eine positive Eigenschaft von jedem zu nennen.

Meditation

Auf der Website vom Quo vadis? Findest du eine Reihe sehr starker und inspirierender Geschichten zum Nachdenken. Lass dich von ihren Lebensentscheidungen inspirieren.

<https://www.quovadis.or.at/angebote/berufung>



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

8

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Hebe etwas Müll auf und hilf ihm seinen Weg in den Mülleimer zu finden.

Meditation

Wenn du deinen Tag beendest, denke einmal in Stille über folgende drei Fragen nach und schreibe die Antworten hier auf:

- Wofür bin ich dankbar?
- Wofür entschuldige ich mich?
- Was werde ich morgen anders tun?



Large rectangular area with horizontal dotted lines for writing answers.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

9

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Nimm dir einen Karton, schaue dich mal in deinem Haus oder Zimmer um, sammle Sachen, die du nicht mehr brauchst, die aber noch brauchbar sind und bringe sie in einen Second-Hand-Laden.

Meditation

Schaue dir das Video über den QR-Code an. Was berührt dich in dem Video? Beschäftige dich mit der Frage: Was kann ich tun, um unsere Welt nachhaltiger, sorgsamer und inspirierter zu machen?



Large blue rounded rectangle containing horizontal dotted lines for writing notes.

Meine kleine gute Tat heute:
.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:
.....
.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

10

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Unterhalte dich mit einem Nachbarn!

Meditation

Kannst du, bevor du während des Tages
mit einer Arbeit beginnst, zweimal
bewusst einatmen und ausatmen?



A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

11

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Lade jemanden ein, mit dir einen Spaziergang zu machen.

Meditation

Setze den Smartphonewecker auf 5 Minuten. Schließe ruhig die Augen und wiederhole in dir selbst das Wort: „Vertrauen“. Wenn du mit den Gedanken abschweifst und das bemerkst, lasse die Gedanken los und kehre zurück zum liebevollen Wiederholen des Wortes „Vertrauen“.

Large green box with horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

12

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Fahre zu Fuß oder mit dem Fahrrad an einen Ort, wo du normalerweise mit deinem Auto hingefahren wärst!

Meditation

Nimm dir fünf Minuten Zeit, um über den Satz unten nachzudenken. Betrachte es als eine Form von geistigem Kaugummikauen. Lies den Satz und lasse deinen Gedanken freien Lauf. Wenn die Gedanken verstummen oder abschweifen, lies den Satz noch einmal und schau mal, was kommt, bis die Zeit vorbei ist.

„Mache aus jedem Hindernis in deinem Leben ein Sprungbrett.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

13

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Stecke einen kleinen Brief in die Brotdose, oder Handtasche von jemandem, den du kennst, mit einer schönen, positiven Botschaft.

Meditation

Schaue dir das Video an und lade die App herunter. Sie kann dir helfen, täglich eine oder mehr Minuten zu meditieren. Willkommen im Netzwerk der „Ein-Moment-Meditation“.

<https://youtu.be/F6eFFC12v8>



Large pink rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

14

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Mache jemandem, den du nicht kennst und der etwas Gutes tut, ein ehrlich gemeintes Kompliment (z.B. ein Danke an die Kellnerin oder den Kassierer).

Meditation

Setze deinen Smartphone-Timer auf 5 Minuten und betrachte ruhig das Foto auf der folgenden Seite... Nimm dir Zeit. Was fällt dir auf? Was löst es bei dir aus? Wie verläuft dein Lebensweg im Moment? Welche Gipfel willst du in deinem Leben erreichen? Wovon träumst du?



Large light blue area with horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

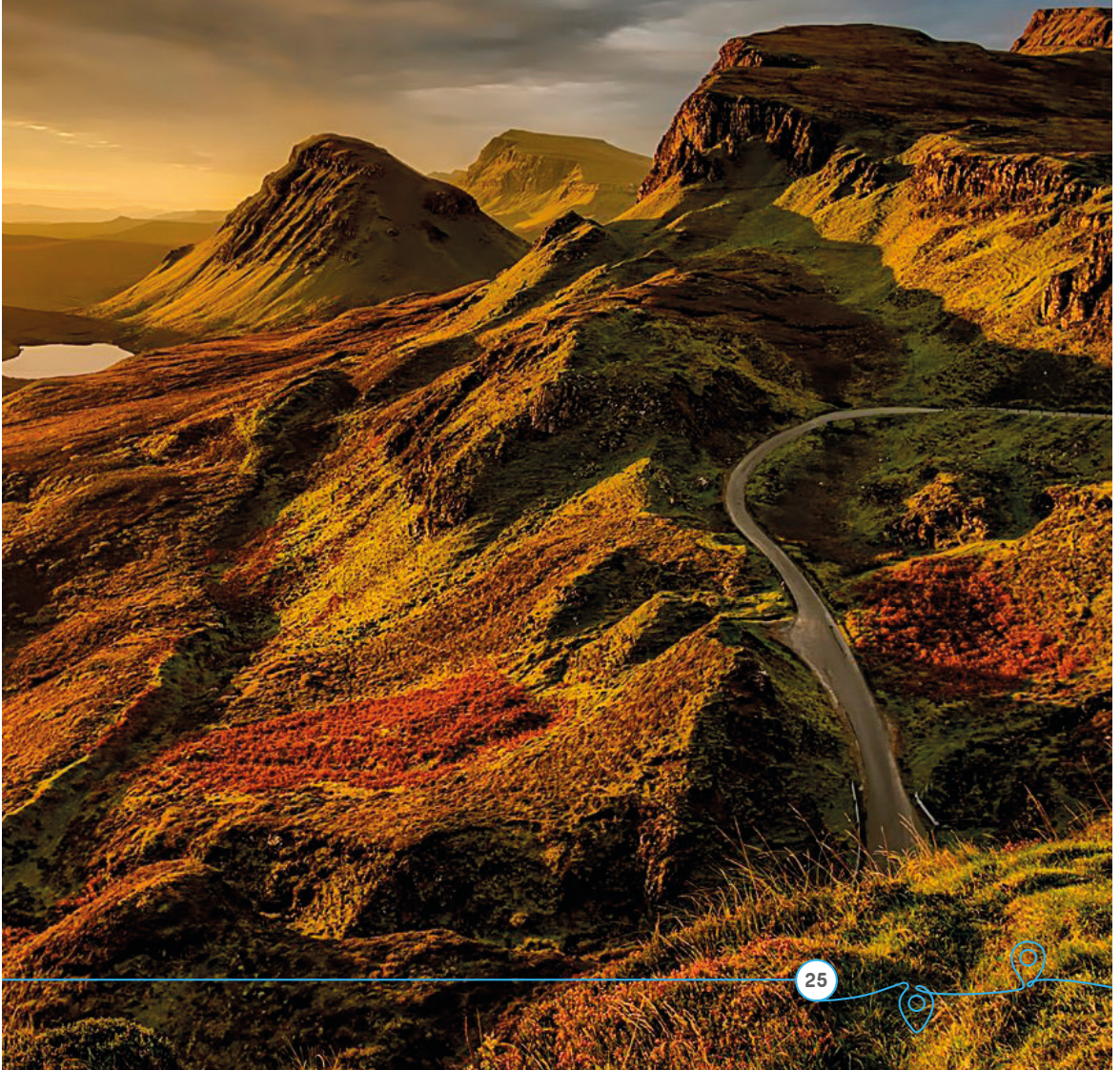
14



24



Setze deinen Smartphone-Timer auf 5 Minuten und betrachte ruhig das Foto... Nimm dir Zeit. Was fällt dir auf? Was löst es bei dir aus? Wie verläuft dein Lebensweg im Moment? Welche Gipfel willst du in deinem Leben erreichen? Wovon träumst du?



15

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:


Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Klebe zuhause, bei der Arbeit, in der Uni Post-its an eine Mauer mit positiven Sätzen, schönen Erinnerungen.

Meditation

Schaue dir das Video per QR-Code an. Was berührt dich in dem Video? Denk in Ruhe über den folgenden Satz nach: „Kleine gute Taten zu tun, erfordert Kreativität und Wagemut, aber bringt auch echte Freude.“ Wagst du es, Initiative zu ergreifen, um Gutes zu tun?



Large green box with horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

16

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Immer, wenn du eine Idee hast, etwas kleines Gutes zu tun, hast du fünf Sekunden Zeit, in denen du beschließt, ob du es tust oder nicht. Kannst du heute, wenn du eine gute Idee bekommst, es auch tun? **Du zählst runter so wie bei einem Raketenstart: 5, 4, 3, 2, 1 und sagst dann ‚Go‘.** Dann setzt du die Idee in die Tat um.

Meditation

Finde einen Ort in der Natur: Einen Wald, einen Park oder einen Garten und schau dich fünf Minuten lang um, ohne nachzudenken. Einfach wahrnehmen, was es gibt und es genießen.



Large yellow rectangular area with horizontal dotted lines for writing notes.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

17

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Frage jemanden aus deiner Nachbarschaft, ob du nicht für ihn seine Einkäufe erledigen kannst oder ihm etwas aus dem Laden mitbringen sollst.

Meditation

Setze deinen Smartphone-Timer auf 5 Minuten. Schließe ruhig die Augen und wiederhole in dir selbst das Wort „Liebe“. Immer, wenn du in Gedanken abschweifst und es bemerkst, lass die Gedanken los und kehre zurück zum liebevollen Wiederholen des Wortes „Liebe“.



Large red area with horizontal dotted lines for writing notes.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

18

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Wähle eine schöne Postkarte und
schicke sie an jemanden, den du
kennst!“

Meditation

Besuch einmal diese Website
<https://www.sacredspace.ie/>
und lass dich inspirieren von
diesem Angebot,
und lerne das Beten mit dem
Stundenbuch kennen.



Large blue rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

19

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Backe Kekse oder mache etwas anderes Leckeres und teile es mit Menschen in deiner Nähe.

Meditation

Wenn du deinen Tag beendest, denke in Stille über die folgenden drei Fragen nach und du kannst die Antworten hier in dein Bullet-Journal aufschreiben:

- Wofür bin ich dankbar?
- Wofür bitte ich um Entschuldigung?
- Was werde ich morgen anders machen?

Dotted lines for journaling answers.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

20

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat



Schreibe eine kreative Nachricht, um dich bei der Postbotin oder unseren Freunden, die den Müll abholen, für ihren Service zu bedanken.

Meditation



Stelle deinen Smartphone-Timer auf 5 Minuten und betrachte ruhig das Foto auf der folgenden Seite... Nimm dir Zeit.

- *Worüber machst du dir Sorgen?*
- *Wonach hältst du Ausschau?*
- *Welchen Ruhepunkt hast du in deinem Leben?*

Large empty area with horizontal dotted lines for writing.



Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....





20



Setze deinen Smartphone-Timer auf 5 Minuten und betrachte ruhig dieses Foto... Nimm dir Zeit.

- *Worüber machst du dir Sorgen?*
- *Wonach hältst du Ausschau?*
- *Welchen Ruhepunkt hast du in deinem Leben?*



Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

*Kleine
gute Tat*



Schau dich um und achte darauf, ob jemand eine schwierige Phase oder einen schwierigen Tag hat. Zeige dann Interesse, bleib verständnisvoll und ermutige ihn oder sie.

Meditation



Schau dir das Video per QR-Code an. Was berührt dich in dem Video? Halte einen Moment inne und denke über die Frage nach: Traust du dich, Mobbing, Reaktionen oder Äußerungen, mit denen du nicht einverstanden bist, zu stoppen? Traust du dich, manchmal gegen den Strom schwimmen? Oder warum zögerst du, das zu tun?



Large red rectangular area with horizontal dotted lines for writing notes.



Meine kleine gute Tat heute:

Two horizontal dotted lines for writing.



Meine Meditationseinheit heute:

Two horizontal dotted lines for writing.

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

22

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Wenn du heute auf der Straße unterwegs bist, lass jemandem im Verkehr mit einem Lächeln die Vorfahrt.

Meditation

Nimm dir 5 Minuten Zeit, um über den Satz unten nachzudenken. Lies den Satz und lasse deinen Gedanken freien Lauf. Verstummen deine Gedanken oder schweifen sie ab, lies ihn noch einmal und schau mal, was kommt, bis die Zeit vorbei ist.

„Der Meister kommt, wenn der Schüler fertig ist.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

23

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Du kannst jemandem aus deinem Freundes- oder Bekanntenkreis, den du schon lang nicht mehr gesehen hast, eine Nachricht schreiben mit der Frage: Wie geht es dir?

Meditation

Wenn du deinen Tag beendest, denke in Stille über die folgenden drei Fragen nach und schreibe die Antworten in deinem Bullet-Journal auf:

- Wofür bin ich dankbar?
- Wofür möchte ich mich entschuldigen?
- Was werde ich morgen anders machen?

Large dotted area for journaling answers.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

24

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Such ein schönes Foto, wähle passende Worte dazu und teile es auf Social Media.

Meditation

Betrachte das Video via QR-Code.

Was berührt dich in diesem Video? Wie siehst du die Position des Menschen im großen Kosmos? Wie sehr kannst du die Existenz in allen ihren Facetten bewundern?



A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the 'Kleine gute Tat' and 'Meditation' sections.

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

25

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Verwende, wenn du mit anderen zusammen bist, den folgenden Icebreaker: In welche Stadt würdest du gerne umziehen und warum?

Meditation

Setze deinen Smartphone-Wecker auf 5 Minuten. Schließe ruhig deine Augen und wiederhole in dir selbst den folgenden Satz: „Ich bin wertvoll“. Immer, wenn du in Gedanken abschweifst und es merkst, lasse sie los und kehre zurück zum liebevollen Wiederholen von diesem Satz: „Ich bin wertvoll“.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

26

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Suche dir einen guten Zweck aus und teile etwas von deinem Wohlstand.

Meditation

Atme den ganzen Tag über, wenn du Gelegenheit hast, bewusst ein, warte etwas und atme dann wieder aus. Wiederhole das drei Mal. Du kannst es z.B. beim Übergang von einer Aktivität zur anderen tun.



Large red rounded rectangle containing horizontal dotted lines for writing.

Red rounded rectangle with a heart icon on the left. Text: **Meine kleine gute Tat heute:**
.....
.....

Red rounded rectangle with a meditative person icon on the right. Text: **Meine Meditationseinheit heute:**
.....
.....



27

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Pflücke ein paar Feldblumen und schenke sie jemandem, der die wichtig ist.

Meditation

Nimm dir 5 Minuten Zeit, um über den Satz unten nachzudenken. Lies den Satz und lasse deinen Gedanken freien Lauf. Wenn deine Gedanken verstummen oder abschweifen, lies ihn erneut und schau mal, was kommt, bis die Zeit vorbei ist.

„Sorge dich nicht über den morgigen Tag. Der Tag sorgt für sich selbst.“



Large rectangular area with horizontal dotted lines for writing or reflection.

Meine kleine gute Tat heute:
.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:
.....
.....

Datum: /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

28

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Lade jemand zu einem Kulturdate ein. Genießt zusammen eine Theateraufführung, eine Ausstellung, ein Museum oder einen Kinobesuch.

Meditation

Setze deinen Smartphone-Timer auf 5 Minuten und betrachte ruhig das Foto auf der folgenden Seite... Nimm dir Zeit. Hast du dich schon einmal im Leben verlaufen? Hast du Vertrauen, dass du trotz mancher Umwege immer zum Kern des Lebens unterwegs bist? Traust du dir das Leben mit all seinen Unsicherheiten zu?



Large empty area with horizontal dotted lines for writing notes.

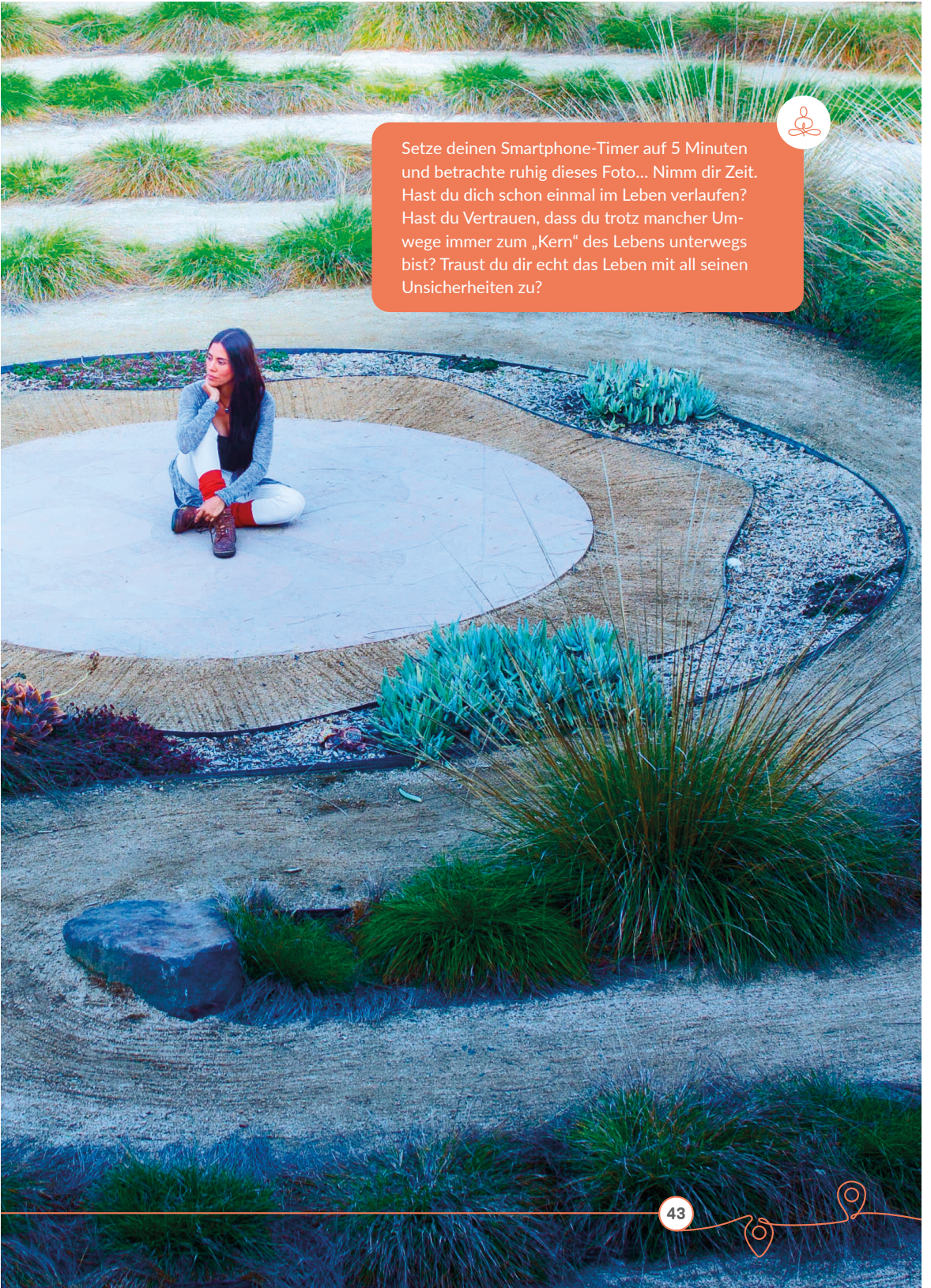
Meine kleine gute Tat heute:
.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:
.....
.....

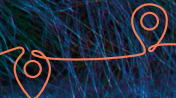


28





Setze deinen Smartphone-Timer auf 5 Minuten und betrachte ruhig dieses Foto... Nimm dir Zeit. Hast du dich schon einmal im Leben verlaufen? Hast du Vertrauen, dass du trotz mancher Umwege immer zum „Kern“ des Lebens unterwegs bist? Traust du dir echt das Leben mit all seinen Unsicherheiten zu?



Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Wenn du heute unterwegs bist, gib jemandem mit einem Lächeln die Vorfahrt.

Meditation

Nimm dir fünf Minuten Zeit, um über den Satz unten nachzudenken. Betrachte es als eine Art geistigen Kaugummikauens. Lies den Satz, passe ihn deinem Leben an und lasse deinen Gedanken freien Lauf. Wenn deine Gedanken verstummen oder abschweifen, lese ihn erneut und schau mal, was kommt, bis die Zeit vorbei ist.

„Traue dich, zu entscheiden und liebe dann deine Entscheidung.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine kleine gute Tat heute:

.....

.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....

.....

Datum: / /

MO - DI - MI - DO - FR - SA - SO

30

Ich fühle mich:

Echt müde – erschöpft – normal
großartig – voller Energie

Kleine gute Tat

Schreib eine Nachricht an jemanden, der sich freiwillig engagiert und bedanke dich.

Meditation

Wenn du einen Moment zurückblickst auf die letzten 30 Tage, beschäftige dich in Ruhe mit den folgenden vier Fragen und schreibe deine Antworten hier in deinem Bullet-Journal auf: Wofür bin ich dankbar, im Blick auf die vergangenen 30 Tage? Wofür bitte ich um Entschuldigung? Wirst du mit dir selbst eine Vereinbarung treffen können, um weiter zu I-WAVEN? Welche soziale Aktion suchst du dir aus, um diesen 30 Tagen die Krone aufzusetzen und warum?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Meine soziale Aktion:

.....
.....

Meine kleine gute Tat heute:

.....
.....

Meine Meditationseinheit heute:

.....
.....

NOCH EIN PAAR TIPPS...

I-WAVE besteht aus vielen kleinen Tropfen, die zusammen eine Welle bilden, ja anwachsen zu einer großen, belebenden Welle der Inspiration und so unsere Welt achtsamer und nachhaltiger machen.

EINE KURZANLEITUNG FÜR I-WAVERS:

- Die Kraft von I-WAVE liegt in sehr kleinen Schritten. Blick nicht zu weit weg, **denk nicht zu groß**.
- Du kannst die Tipps für Meditation und die Ideen für kleine gute Taten im Bullet-Journal an deine Situation **anpassen**.
- Du kannst eine Art der Meditation oder einen Vorschlag für eine kleine gute Tat jeden Tag wiederholen, dann bist du auch wunderbar beschäftigt mit I-WAVE. Oder du kannst einen Tipp mehrere Tage **wiederholen** und dann abwechseln mit einem anderen Tipp. Die Tipps pro Tag müssen nicht an diesem Tag geschehen, sondern sie sollen dich nur inspirieren. Wenn dir ein Tipp nicht gefällt, schau ruhig weiter, bis du vielleicht bei einem Tipp ankommst, der heute für dich passt.
- Du kannst selbst auf die Suche gehen nach Formen von Meditation und kleinen guten Taten, die für dich passen.



- Vergiss nicht, deine I-WAVE-Zeit zu vollenden, indem du eine **soziale Aktion** organisierst, die ungefähr zwei Stunden dauert. Mehr ist auch erlaubt und es wäre großartig, wenn du andere daran teilhaben lassen könntest. Wir geben dir gerne ein paar Tipps:
 - » Organisiere in deiner Nachbarschaft mit einem oder mehreren Nachbarn einen verbindenden Moment: ein Imbiss, Kaffee trinken, Pfannkuchen essen, gemeinsam frühstücken...
 - » Such dir ein paar Straßen in deiner Umgebung aus und mach sie sauber. Du kannst bestimmt Freunde und Freundinnen fragen, ob sie dir helfen wollen.
 - » Schau nach, ob es in deiner Umgebung eine caritative Organisation gibt und frage, ob du zwei Stunden lang mit den Volunteers mitkommen kannst. Vielleicht ist das der Beginn eines neuen Abenteuers.
 - » Versammle einfach Freunde, Bekannte oder Kollegen und beginne mit der Frage: „Was können wir unternehmen, um unsere Umgebung wärmer, achtsamer und besser verbunden zu machen?“ Brainstormt darüber.
 - » Versammle ein paar Menschen aus deiner Nachbarschaft, Familie oder deinem Verein und lade sie ein, bei „I-WAVE für die Nachbarschaft“ mitzumachen.



iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

I-WAVE wird getragen von einem Freiwilligenteam und ist ein Teil von einer Reihe neuer Initiativen rund um das Thema Sinnfindung, die das Clemenspoort unterstützt. Diese Idee haben die Missionsschwestern vom Heiligsten Erlöser nach Österreich gebracht und mit dem Quo vadis?, dem Zentrum für Begegnung und Berufung übersetzt.



www.i-wave.be



info@i-wave.be



Facebook



Instagram



YouTube

**Quo
vadis?**

Begegnung
und Berufung
im Zentrum



Ordensgemeinschaften Österreich
Mission und Soziales



MISSIONSSCHWESTERN
VOM HEILIGSTEN ERLÖSER

Texte und Konzept: *Walter Van Wouwe und Els Meuleman*

Textkorrekturen: *Kim Balcaen*

Entwurf des Logos: *Gregory Van Hoorde*

Grafische Gestaltung und Produktion: *Atelier 64*

CLEMENS
VIEREN VERBINDEN VERNIEUWEN
POORT