

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Der **Sweet Spot** - das ist ein Ort, an dem alles zusammenkommt und mit minimalem Aufwand der bestmögliche mentale Zustand erzielt wird. **Ein Sweet Spot führt zu tiefer Zufriedenheit und Erfüllung.**

Das Stadium des "reifen Erwachsenen" (um das 50. Lebensjahr) ist insofern einzigartig, da wir hoffentlich unsere emotionale Reife, finanzielle Stabilität und Klarheit über unsere Werte & Weisheiten entwickelt haben. Und wenn wir gut für uns gesorgt haben, verfügen wir auch noch über unsere körperliche und geistige Vitalität. **Es gibt nur eine weitere Zutat, die nötig ist, um einen Sweet Spot zu schaffen, und das ist das "Bewusstsein", dass die Zeit abläuft.**

Mit diesem Bewusstsein kannst du dir folgende Fragen stellen:

Wie oft werde ich noch mit meinem Mann Liebe machen?

Wie oft werde ich noch aus dem Bauch heraus lachen?

Wie viele Inspirationen werden mir noch kommen, solange ich noch die Fähigkeit habe, sie zu artikulieren und zu teilen?

Wie viele großartige Bücher werde ich noch lesen können? Oder schreiben?

Wie viele Schneengel werde ich in meinem Leben noch machen?

Wie viele tolle Skipisten, Seen oder Strände werden mich noch begeistern?

Deine Antwort auf all diese Fragen könnte lauten: "Nicht genug". In diesem Fall konzentrierst du dich auf die Knappheit und machst dir selbst Angst. Deine Antwort könnte auch lauten: "So viele, wie ich kann." Dann bist du dir bewusst, dass die Anzahl begrenzt ist, aber du legst nicht zu viel Wert auf diese Tatsache - Nur so viel, dass du dich entscheidest, ganz präsent zu sein und die Erfahrungen zu schätzen, die du noch hast, in diesem Moment.

Bestenfalls hast du keine Zeit, um wütend zu sein, vor allem nicht auf die Menschen, die du am meisten liebst. Du hast keine Zeit, Dinge ungesagt zu lassen. Du hast keine Zeit, anderen Menschen die Schuld zu geben, deine Gefühle endlos zu verarbeiten und frühere Enttäuschungen zu wiederholen. Du hast keine Zeit, Regenbögen zu jagen; stattdessen jagst du Dingen hinterher, von denen du glaubst, dass du sie fangen kannst.

Das **erste Drittel unseres Lebens ist zum Lernen** da, das **zweite Drittel zum Wachsen** und das letzte **Drittel zum Dienen**

"Dienen" hat damit zu tun, dass wir einen Beitrag leisten, damit wir einen bedeutenden Einfluss auf unser kleines Stückchen in dieser Welt haben. **Was ist also deine Vision für dein Stückchen Nützlichkeit, dein Ziel und deinen Glauben, dass du einen Beitrag in dieser Welt leisten und von deinem persönlichen Sweet-Spot aus leben kannst?**

- Nach Jake Eagle

