

Gut leben
Maß halten
Balance finden



PRIORITÄTEN SETZEN

Viele Menschen haben den Eindruck, dass ihr Leben nicht ausgewogen ist. Eine dringende Aufgabe jagt die nächste – und es entsteht der Eindruck, dem eigenen Leben hinterherzueilen. Die Dinge, die wirklich wichtig sind, bleiben auf der Strecke.

Neue Orientierung gibt die Ignatianische Spiritualität. Sie setzt darauf, Körper und Geist in Balance zu halten. Ein Beitrag dazu besteht darin, sich Prioritäten bewusst zu machen und zu pflegen. Achten Sie auf:

1. ausreichend Schlaf

2. den eigenen Körper, besonders mit den Aspekten:

- ihn zu lieben und auf ihn zu achten
- ihn ausreichend zu bewegen und mit gesunder Nahrung zu versorgen

3. Unterbrechungen

- zum Meditieren, um das Gleichgewicht zwischen Innen- und Außenwelt zu finden
- um Stille und Zeit für sich selbst zu finden

4. Zeit für Mitmenschen und darauf, Beziehungen zu pflegen

5. Arbeit

- einer möglichst sinnhaften Tätigkeit nachzugehen
- in angemessenem Umfang

6. Maß und Balance bei den Prioritäten zu halten – nichts darf zu kurz kommen