

TSCHÜSS  
ARBEIT,  
HALLO  
FREIZEIT!

Herzlich willkommen im neuen Lebensabschnitt! Jetzt kannst du dich endlich zurücklehnen und dir mehr Zeit für dich nehmen. Und weil nach der Arbeit das Leben erst so richtig anfängt, gibt es nun keinen Grund mehr, deine Wünsche, Träume, Pläne und Vorhaben auf später zu verschieben. Mit dieser **Bucket List** wird dein neuer Alltag zum Abenteuer. Sie gibt dir viele tolle Anregungen für mehr **Glücksmomente** und stellt dir kleine Aufgaben, die dich aus deiner Komfortzone locken werden.

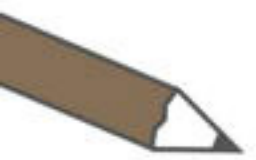
So geht's:

Schlag das Buch an einer beliebigen Stelle auf, lass dich inspirieren und spring mitten hinein ins Abenteuer. Wenn du einen Punkt erledigt hast, kannst du ihn auf der entsprechenden Seite abhaken und hast so ein kleines **Erfolgserlebnis**.

Auf manchen Seiten kannst du auch festhalten, was du erlebt hast oder nicht vergessen willst, Erinnerungsfotos einkleben oder **kleine Skizzen** machen. Am Ende des Buchs gibt es noch Platz für deine Lieblingserinnerungen, Beweistücke oder Fotos und deine ganz persönlichen **Wunschlisten**. Die Welt steckt voller wunderbarer Dinge, die entdeckt und erlebt werden wollen!



NIEMALS WIRST DU WIEDER SO JUNG SEIN WIE HEUTE.



Fang eine Bucket List an, um die viele neugewonnene Zeit sinnvoll zu nutzen.

ALSO, WENN NICHT JETZT, WANN DANN ...?



Freu dich ausgiebig über all das, was du in deinem beruflichen Leben erlebt und erreicht hast.

Zeit für einen kleinen und dankbaren Rückblick ...

DARAUF BIN ICH WIRKLICH STOLZ:



DARAN WERDE ICH MICH OFT ERINNERN:




DAS WERDE ICH BESTIMMT NICHT VERMISSEN:



Lade deine Freunde zu einer spontanen »Nicht-Geburtstagsfeier« ein.



Das Leben ist ein Fest, aber man muss sich auch mal ausruhen. Gönn dir einen ausgiebigen Mittagsschlaf.

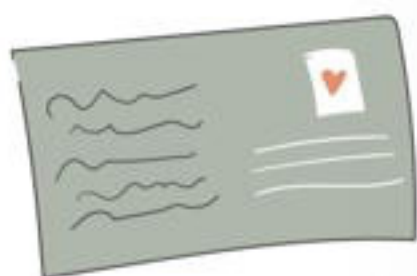


Bring deine Lebensgeschichte zu Papier. Ganz egal, ob als Tagebucheintrag, Gedicht, Kurzgeschichte, Roman oder Stichwortsammlung: schreibe auf, was du erlebt hast.



DENK DIR EINE GUTE-NACHTGESCHICHTE FÜR DEINE (ENKEL-) KINDER AUS UND SCHREIBE SIE AUF.





- Schreibe fünf Dinge, für die du dankbar bist, auf eine Postkarte und verstecke sie. Eines Tages findest du sie dann wieder und mit ihr das kleine Glück.

● NACHDEM DU DIE GUTEN DINGE IN DEINEM LEBEN ZU SCHÄTZEN GELERNT HAST, PROBIERE EIN WUNSCHRITUAL AUS.



- Du hast schon viel gesehen und erlebt, einige Fehler, aber vor allem noch mehr Dinge im Leben richtig gemacht. Gib deine Lebenserfahrung an jemanden weiter.

- Versuche, ohne Hilfsmittel ein Feuer zu machen. (Auf einem Grillplatz in der Natur.)



DER EINZIGE MANN,  
DER NIE FEHLER MACHT, IST DER,  
DER NIE ETWAS TUT.

THEODORE ROOSEVELT