



# Impulse für Ihre berufliche Zukunft

Der beste Weg, die Zukunft vorherzusehen, ist, sie zu gestalten

Die Exklusiv-Serie  
jeden Monat in  
Hallo Erding Wochenende

## Gedanken aufschreiben

„Wer schreibt, der bleibt,“ heißt es.

Damit Ihre Träume, Gedanken und Ideen auch den richtigen Platz erhalten und nicht verloren gehen, ist es sinnvoll, dass Sie sich ein schönes Notizbuch besorgen und es immer zur Stelle zur haben.

Gedankensammeln auf besonders schöne Art können Sie mit dem Impulsbuch von Silvia Ziolkowski. Dieses außergewöhnliche Notiz- und Tagebuch inspiriert Sie mit merkwürdigen Zitaten und wunderschönen Bildern vom Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Genau das Richtige für den Urlaub!

Durch die Kooperation mit Zukunftsentwicklerin Silvia Ziolkowski können unsere Leser diesen Monat drei Impulsbücher gewinnen. Wie immer einfach den Coupon ausfüllen, an HALLO schicken, und schon sind Sie dabei.

## Gewinncoupon



Hallo Erding Wochenende verlost drei Impulsbücher von Silvia Ziolkowski mit vielen Zitaten und Bildern vom Jakobsweg.  
(Einsendeschluss: 15. August 2014)

Name/Anschrift

Einsendung an Hallo Erding, Am Gries 12, 85435 Erding  
Stichwort: Impulsbuch

## Thema 9: Auszeiten gönnen

Ferien – endlich! Das ist meist die Zeit des süßen Nichtstuns, aber es kann auch eine Zeit sein, um mal wieder über sich und die eigenen Träume nachzudenken.

### Nehmen Sie Ihren persönlichen Wunsch-Urlaub!

Nutzen Sie Ihren Urlaub ruhig einmal dazu, sich mit Papier und Stift in eine ruhige Ecke zurückzuziehen und zu überlegen, was Sie in Ihrem Leben wirklich wollen. Ich nutze dazu sehr gerne die sogenannte „Löffelliste“: Was will ich noch alles tun und erleben bevor ich den Löffel abgebe?

Versuchen Sie mal, im Urlaub 100 Wünsche aufzuschreiben und zwar ohne sie zu bewerten. Wenn Sie alle zusammengesponnen haben, schauen Sie, welche davon für Sie besonders wichtig sind und überlegen Sie, wie ein erster Schritt aussehen könnte, um diese Wünsche zu verwirklichen. Am besten besorgen Sie sich ein Notizbuch, das Sie in den Urlaub begleitet und in dem alle Ihre Gedanken Platz finden, die Ihnen in Zusammenhang mit Ihren Wünsche und Zielen in den Sinn kommen.

### Das 10-Minuten-Programm für Ihre Zukunft

Vielleicht finden Sie sogar jeden Tag zehn Minuten Zeit, um Ihre Gedanken niederzuschreiben. Am besten gelingt das direkt nach dem Aufstehen, wenn der Geist noch frisch ist, oder am Abend bei einem Glas Wein.

Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht, zu sehen, wie sich das „Wollknäuel“ in Ihrem Kopf löst und Sie neue Energie für das zweite Halbjahr tanken können.

Ich wünsche Ihnen einen traumhaften Urlaub

Ihre Silvia Ziolkowski

[www.silvia-ziolkowski.de](http://www.silvia-ziolkowski.de)