Die ganzheitliche Sichtweise

Frage: Wie kann ich ganzheitlich über meine Ziele nachdenken? Wie wir im ersten Kapitel bemerkt haben, besteht das Ziel der Ganzheitlichen Selbstbewertung darin, Ihnen zu helfen, Widersprüche zwischen Ihren Gedanken, Worten und Taten zu erkennen. Wenn der Holismus uns auffordert, ganze Systeme und nicht nur einzelne Teile zu untersuchen, was bedeutet es dann für uns, unser Leben und unsere Ziele ganzheitlich zu betrachten? Wenn wir die ganzheitliche Perspektive auf unser Leben anwenden, kann ein hilfreiches Ziel darin bestehen, von der einfachen Identifizierung der Probleme, die wir sehen, zum Verständnis darüber überzugehen, wie unsere individuellen Handlungen und Gewohnheiten dazu beitragen. Es ist eine ziemlich einfache Aufgabe, mit dem Finger auf äußere Handlungen zu zeigen, die sich um uns herum entfalten. Eine lohnendere Perspektive gewinnt man, wenn man unsere eigenen individuellen Handlungen untersucht. Indem wir uns selbst zur Rechenschaft ziehen und fragen: „Wie trage ich zu X bei?“, können wir Fortschritte dabei machen, unsere Gedanken und Worte mit unseren Handlungen in Einklang zu bringen. Die Anwendung der ganzheitlichen Perspektive bedeutet auch, dass wir noch tiefer in unser Leben eindringen, um zu sehen, ob wir in Übereinstimmung mit unseren Prinzipien und Zielen leben. Im letzten Kapitel haben wir uns darauf konzentriert, Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern, die nicht dazu beitragen, die beste Version von sich selbst zu sein. Jetzt werden wir daran arbeiten, Inkonsistenzen in bestimmten Bereichen unseres Lebens zu erkennen, die sich auf die Welt als Ganzes beziehen. Für meine eigene Beurteilung habe ich mich auf drei Bereiche konzentriert – Wirtschaft, Ernährung/Gesundheit und Beziehungen -, aber Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie weitere Kategorien hinzufügen möchten, die sich auf Ihre persönliche Entwicklung beziehen. Die erste Kategorie, die ich in meinem persönlichen Leben untersuche, ist meine Wirtschaft, insbesondere wie ich mein Geld verdiene und wo ich es ausgebe. Um meinen Prinzipien und Werten treu zu bleiben, musste ich die Arten von Unternehmen und Einzelpersonen, die ich mit meinem hart verdienten Geld unterstütze, neu überdenken. Ich möchte mich auch nicht selbst unterstützen, indem ich Geld auf eine Art und Weise verdiene, die nicht mit meinem Glauben an die goldene Regel, Selbstbesitz und das Prinzip der 7. Dasselbe gilt für Lebensmittel. Für mich geht es in dieser Kategorie um die Art der Lebensmittel, die ich esse, um die Quelle dieser Lebensmittel und um die Auswirkungen meiner Ernährung auf meine Gesundheit und die Gesundheit des Planeten. Die Anwendung der ganzheitlichen Perspektive auf unsere Beziehungen bedeutet, dass wir einen tieferen Blick auf die Qualität und die Art der Beziehungen werfen müssen, die wir in unserem Leben zulassen. Das nächste Kapitel wird sich speziell mit unseren Beziehungen befassen, aber nehmen Sie sich vorerst die Zeit, Ihr Leben durch eine ganzheitliche Linse zu betrachten. Üben Sie sich: Im letzten Kapitel wurden persönliche Gewohnheiten in verschiedenen Bereichen unseres Lebens untersucht. Für diese Übung denken wir über verschiedene Bereiche unseres Lebens nach, die sich auf die Welt als Ganzes beziehen. Beginnen Sie mit Ihrer persönlichen Wirtschaft, Ernährung und Ihren Beziehungen. Denken Sie an andere Bereiche, die für Sie wichtig sind, und überlegen Sie, ob diese Teile Ihres Lebens mit Ihrer Vorstellung von Ihrem besten Selbst übereinstimmen oder nicht. Vielleicht möchten Sie zum Beispiel die Wirtschaft mit einbeziehen und feststellen, ob die Menschen, mit denen Sie Geschäfte machen, und die Art der Geschäfte, die Sie betreiben, mit Ihren Prinzipien übereinstimmen oder nicht. Schreiben Sie Ihre Gewohnheiten in Bezug auf diese Kategorien auf und verbringen Sie ein

paar Minuten mit jeder dieser Kategorien und überlegen Sie, welche Veränderungen Sie vornehmen können, um mehr im Einklang mit Ihren Prinzipien zu leben. Prinzipien und Ziele. Wenn Sie Inkonsistenzen feststellen, schreiben Sie eine Erklärung auf, warum Ihrer Meinung nach der Handlung oder das Verhalten nicht mit Ihren Prinzipien übereinstimmt. Verbringen Sie Zeit damit, dies für jeden Bereich Ihres Lebens zu tun, bis Sie zufrieden sind, dass Sie alle ungünstigen Handlungen identifiziert haben.

Revision #1
Created 19 October 2025 05:19:19 by investigatione
Updated 19 October 2025 05:19:29 by investigatione