



Wie war
Dein Jahr?
Dein
Resümee

Claudia Homberg

Wie war Dein Jahr? Dein Resümee

Wenn wir am Ende eines Jahres auf die vergangenen 12 Monate zurückblicken, dann haben wir oft nur das letzte Quartal wirklich im Blick und was viel erstaunlicher ist und oft auch frustrierend: Wir schauen nur, auf das, was wir NICHT geschafft haben, statt auf das, was wir erreicht haben.

Wenn Du wirklich ehrlich mit Dir selbst zurückschauen möchtest, wenn Du verstehen möchtest, was Du in diesem Jahr vielleicht gelernt und geleistet hast, dann empfehle auch Dir, das ganze etwas detaillierter zu gestalten.

Nimm Dir ausreichend Zeit, ein schönes Notizbuch und einen Stift und schaue Dir die wichtigsten Bereiche Deines Lebens an. Nimm dann die einzelnen Bereiche Deines Lebens genauer unter die Lupe.

Beziehungen

Was waren die 5 wichtigsten Menschen für Dich in diesem Jahr?

Und was waren die bewegendsten Momente mit diesen Menschen?

Welche neuen Kontakte konntest Du knüpfen?

Dein Wachstum

Was waren Deine Lieblingsbücher oder -filme in diesem Jahr?

Welche neuen Orte hast Du bereist?

Welche Fortbildungen hast Du besucht?

Welche Erkenntnis ist die wichtigste für Dich?

Wie war Dein Jahr? Dein Resümee

Deine Arbeit

Was hat Dir in diesem Jahr so richtig Freude bereitet?

Was hat Dich richtig stolz gemacht?

Was hat Dir Energie geraubt?

Deine Gesundheit

Wie zufrieden bist Du mit Deiner Gesundheit?

Fühlst Du Dich in Deinem Körper wohl?

Was möchtest Du tun, um Dich im kommenden Jahr noch wohler und gesünder zu fühlen?

Deine Finanzen

Dieses Budget hatte ich zur Verfügung:

Dafür habe ich richtig viel Geld ausgegeben

Dafür habe ich zuwenig Geld ausgegeben

Das war meine schönste Investition

Und jetzt schaue Dir alle Deine Antworten noch einmal an.

Schreibe die drei besten Dinge auf, die Du dieses Jahr erreicht hast.

Schreibe die drei Dinge auf, die besser hätten laufen können.

Wie war Dein Jahr? Dein Resümee

Was hat Dir geholfen, die besten drei Dinge zu erreichen?

Was bedeutet das für die Dinge, die Du noch erreichen möchtest?

-

-

-

Und jetzt wünsche ich Dir Kraft und Mut für das Neue Jahr. Du weißt ja: Alles ist möglich! ;-)