



# Jahresrückblick

## voller Liebe, Achtsamkeit & Bewusstsein

Nimm dir 3.5 Stunden ganz bewusst Zeit, um dein Jahr abzuschließen.

Fühle dich dadurch:

- lebendiger
- erfüllter
- zufriedener
- geerdeter
- zielgerichtet





# Dein Jahresrückblick

## Strategien, Reflektieren, Loslassen, Wertschätzen

Namasté. Ich freue mich, dass du dich dazu entschieden hast, dein altes Jahr bewusst abzuschließen und dich auf das neue Jahr vorzubereiten.

### Lege dir für den Workshop folgende Dinge bereit:

- Yogamatte
- Decke, Kissen, Block, Gürtel
- Kerzen für eine wohlige Umgebung
- Tee für das innere Wohl
- weißes A4 Papier
- verschiedene Stifte, Buntstifte zum Schreiben und Zeichnen

### Ablauf:

- Begrüßung
- Hatha Yoga
- Jahresabschluss Meditation
- Mindmapping
- Journaling
- Goalsetting für 2024 - Rituale
- Yoga Nidra



# Jahresrückblick – Mindmap

Mein Jahr:

Mein  
Jahr



# Jahresrückblick - Journaling

## Kraftvolle Fragen für deinen Jahresrückblick

Mit welchen drei Worten kann ich das vergangene Jahr beschreiben?

Was habe ich Neues gelernt?

Wer oder was hat mich im vergangenen Jahr berührt?

Worauf bin ich stolz? Welche Erfolge konnte ich im vergangenen Jahr feiern?

Welchen Hindernissen oder Schwierigkeiten bin ich im letzten Jahr begegnet?

Welche Menschen haben mich begleitet?

Von welchen Menschen oder Dingen habe ich mich im vergangenen Jahr verabschiedet?

Wofür bin ich dankbar?

Was habe ich im vergangenen Jahr zum ersten Mal gemacht?

Welche Ereignisse werde ich mein Leben lang nicht mehr vergessen?

Gibt es besonders wertvolle Erfahrungen, die ich gemacht habe?

Was hat mir im vergangenen Jahr Energie geraubt?

Was habe ich mir Gutes getan? Wodurch habe ich mir Selbstliebe gezeigt?



# Jahresrückblick – Journaling

## Kraftvolle Fragen für deinen Jahresrückblick

Welche Entscheidung ist mir schwergefallen?

Welche gute Entscheidung habe ich gefällt?

Was hätte ich nicht geglaubt, wenn es mir jemand vor einem Jahr gesagt hätte?

Welche neuen Gewohnheiten habe ich im letzten Jahr in mein Leben integriert?

Welcher persönliche Wunsch oder Traum ist in Erfüllung gegangen?

Womit habe ich zu viel Zeit verbracht?

Womit habe ich zu wenig Zeit verbracht?

Welche Ängste oder Sorgen, haben sich als unbegründet herausgestellt?

Was nehme ich aus meiner Erfahrung mit?

Welche Erkenntnisse habe ich erhalten?

Sehe ich nun Dinge anders? Wenn ja welche?

Habe ich eine neue Perspektive gewonnen?

Welche Erkenntnisse nehme ich aus dem letzten Jahr mit für das neue Jahr?

Was ich noch festhalten möchte:



# Jahresrückblick - Ziele

## Wer möchtest du sein?

Erreichbare Ziele setzen nach dem SMART Prinzip:

S = Spezifisch

M = Messbar

A = Attraktiv

R = Realistisch

T = Terminiert

Beruflich

Kurzfristiges Ziel:

Mittelfristiges Ziel:

Langfristiges Ziel:

Privat (Familie, Partnerschaft, Freunde)

Kurzfristiges Ziel:

Mittelfristiges Ziel:

Langfristiges Ziel:

Persönlich (Gesundheit, Spiritualität, ...)

Kurzfristiges Ziel:

Mittelfristiges Ziel:

Langfristiges Ziel:



# Jahresrückblick - Gedanken

Lass deine Vision & Intuition fließen

