

RAUNÄCHTE 2022 - 2023

Rückschau – Reflexion – Richtung



Lies dir die Fragen gerne alle durch. Vielleicht magst du manche ganz spontan beantworten. Vielleicht braucht es bei anderen etwas länger, bis du etwas schreiben kannst. Bleibe liebevoll und geduldig mit dir selbst – und bleibe vor allem ehrlich. Die Antworten sind nur für dich bestimmt. Sie werden dir helfen, das vergangene Jahr aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und dir Aha-Momente zu bescheren – für Klarheit für das nächste Jahr.

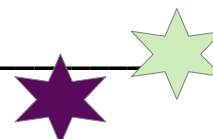
Welche Überschrift würdest du deinem Jahr 2022 spontan geben?



Welche Muster, Wiederholungen oder auch Gegensätze erkennst du in dem, was dich in den einzelnen Monaten beschäftigt hat?



Was überrascht dich am meisten, wenn du jetzt deine Aufzeichnungen aus den letzten Tagen anschaust?



RAUNÄCHTE 2022 - 2023

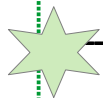
Rückschau – Reflexion – Richtung



Was möchtest du zukünftig ganz konkret ändern?

Wofür hast du dich bisher noch viel zu wenig gefeiert und warum nicht?





Tu's jetzt! Feiere dich!

Wer oder was hat im Jahr 2022 für dich einen echten Unterschied gemacht?

Welche große Frage ist weiterhin offen?



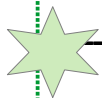
RAUNÄCHTE 2022 - 2023

Rückschau – Reflexion – Richtung



Woran "knabberst" du noch und was brauchst du, um dir selbst zu vergeben?

Welche Gefühle und Empfindungen waren bei dir besonders präsent und wie viel Raum möchtest du ihnen in Zukunft einräumen?

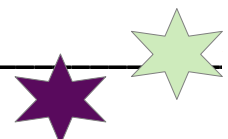


Womit darf endgültig Schluss sein?





Was wünschst du dir Neues?



RAUNÄCHTE 2022 - 2023

Rückschau – Reflexion – Richtung



Was wäre das Schönste, das im neuen Jahr passieren kann?

Hier darfst, nein! sollst du TRÄUMEN! Lasse alle Begrenzungen, jegliche rationale Hürden, jedes "ja, aber", jede Unvorstellbarkeit los - und mache dieses "Schöne" so groß und detailliert du kannst!

