# DEIN JAHR IM RÜCKBLICK

Starte mit Leichtigkeit und Klarheit ins Neue Jahr

YINZEIT

Jetzt ist er wieder da! Der perfekte Zeitpunkt um auf das letzte Jahr zurückzublicken, zu reflektieren und ohne unnötigen Ballast in das Jahr 2024 zu gehen! Wozu reflektieren? Dafür gibt es verschiedene Gründe. Einer der Hauptgründe ist, dass dir die Selbstreflexion ermöglicht, ein Bewusstsein für dich und deine innere Welt zu entwickeln, zu hinterfragen und möglicherweise neue Wege zu überdenken. Versuche die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich zu beantworten. Erforsche deine Gedanken, Gefühle, Gewohnheiten und Muster.

# 8 INSPIRIERENDE FRAGEN FÜR DEINEN START INS NEUE JAHR

Nimm dir Zeit und spüre, wie du dich fühlst. Notiere alles, was dir dazu einfällt. Es gibt kein Richtig oder Falsch! Hör' in dich hinein und schreibe ohne dich selbst zu bewerten, oder über dich selbst ein Urteil zu fällen. Um so ehrlicher du zu dir selbst bist, desto mehr Ballast kannst du abwerfen und desto klarer und aufgeräumter kannst du das Neue Jahr beginnen. Die Fragen werden dich auch dabei unterstützen, ein tieferes Verständnis für dich selbst zu gewinnen und mit mehr Leichtigkeit und Klarheit ins Neue Jahr zu starten!

Ich wünsche dir viel Freude beim Beantworten und Reflektieren!

Deine Nicole

FRAGE 1

## Was habe ich im vergangenen Jahr erlebt oder erreicht, auf das ich richtig stolz bin?

FRAGE 2

## Was hat mir im letzten Jahr viel Energie gegeben? Und was hat mich Energie gekostet?

FRAGE 3

Was ist in diesem Jahr nicht so gut gelaufen? Habe ich Fehler gemacht? Konnte ich daraus lernen? Wenn ja, was?

FRAGE 4

Gab es ganz besonders schöne Momente im vergangenen Jahr? Momente, die mich geprägt haben und für die ich besonders dankbar bin?

FRAGE 5

## Wofür möchte ich mir im kommenden Jahr mehr Zeit nehmen? Was möchte ich stattdessen weniger tun?

FRAGE 6

In welchen Bereichen bin ich im vergangenen Jahr gewachsen? Was habe ich gelernt? Neue Fähigkeiten, Hobbys, Kontakte geknüpft, Umgang mit Stress und Sorgen, Achtsamkeit.

FRAGE 7

Was bin ich bereit hinter mir zu lassen und loszulassen? Welche Gefühle, Verletzungen, Enttäuschungen und alte Glaubenssätze möchte ich loslassen?

FRAGE 8

## Welche Wünsche und Ziele habe ich, die ich im Jahr 2024 erreichen möchte?

Foto von Cup of Couple: https://www.pexels.com/de-de/foto/tasse-glas-topf-tee-7303165/