



JAHRESREFLEXION

2021

—

INTENTIONEN

2022

Hallo Du!

Wie schön, dass du dir am Ende des Jahres 2021
Zeit für deine Jahresreflexion nimmst!

Auch das Jahr 2021 neigt sich dem Ende zu und deshalb bietet sich uns nach diesen 12 besonderen Monaten jetzt die Möglichkeit, uns einen kurzen Moment der Ruhe zu nehmen, um das vergangene Jahr zu reflektieren und erste Intentionen für das kommende Jahr 2022 zu formulieren.

Deshalb habe ich in diesem Workbook alle Impulse unseres Live-Workshops für dich zusammengetragen, damit du sie für dich beantworten und auch gerne immer wieder im Laufe der nächsten Monate bewusst anschauen kannst.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Reflektieren & einen wunderschönen und guten Rutsch ins neue Jahr!

Ganz liebe Grüße,

Lea

Du möchtest mehr Journaling-Impulse,
Tipps zum Thema Mindset und Selbstliebe &
Inspiration zum Thema "living your best life"?

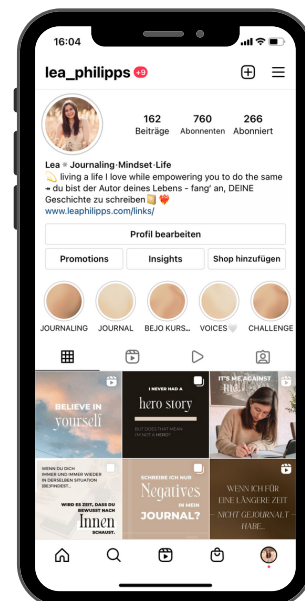
Die findest du auf meinen Social Media Kanälen:



lea_philipps



Lea Philipps



Journaling-Impulse

2021

Übung 1

Schreibe einen Brief an dein 2020 Anfangs-Ich.
Erzähle ihr:

- worauf du stolz bist.
- was gut gelaufen ist.
- was du dieses Jahr lernen konntest.

Reflexionsfragen

Was ist meine schönste Erinnerung aus den ersten sechs Monaten
des Jahres?

Was ist meine schönste Erinnerung aus den letzten sechs Monaten
des Jahres?

Warum sind diese so besonders für mich?

Welche wichtigen Entscheidungen habe ich 2021 getroffen, die mein
Leben beeinflusst haben?

Welche wichtigen Entscheidungen möchte ich 2022 treffen?

Was war das Beste, das ich dieses Jahr für jemand anderen
gemacht habe?

Wie habe ich eine andere Person unterstützt oder ihr geholfen?

Was war das Beste, das ich dieses Jahr für mich gemacht habe?

Wie und wodurch habe ich mich selber unterstützt oder mir
geholfen?

Journaling-Impulse

2021

Reflexionsfragen

Wofür bin ich dankbar?

Was darf ich in den letzten Tagen von 2021 noch gehen lassen?
*(Vergangenes, negative Gedanken,
limitierende Glaubenssätze, Verhaltensweisen, ...)*

Wenn ich ein Wort wählen dürfte, um 2021 zu beschreiben,
was wäre es?
Wie denke ich über dieses Wort?
Warum habe ich dieses Wort ausgewählt?

Meine Erkenntnisse der Reflexion des Jahres 2021

Journaling-Impulse

2022

Reflexionsfragen

Wenn ich ein Wort wählen dürfte, um 2022 zu beschreiben,
was wäre es?

Welches Wort soll mein 2022 beschreiben?
Was soll mich leiten?

Wie denke ich über dieses Wort?
Warum habe ich dieses Wort ausgewählt?

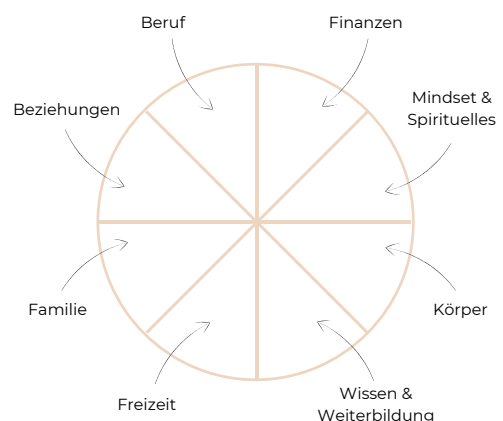
Was ist mein wichtigstes Ziel in 2022?
Was ist mein größtes Ziel in 2022?

Übungen

2022 möchte ich...

- *diesen Ort besuchen:*
- *dieses Buch lesen:*
- *damit aufhören:*
- *damit beginnen:*
- *dieses Essen probieren:*
- *mich darin bessern:*

*Auf welchen Lebensbereich möchte ich
von Januar bis März 2022 meinen Fokus
richten? Warum?*



Journaling-Impulse

2022

Übungen

Schreibe in den kommenden 5 Minuten auf, was am 31.12.2022 für dich Realität ist:

Was konnte ich 2022 lernen? Wer bin ich? Wie verhalte ich mich? Mit wem umgebe ich mich? Wo lebe ich? Was habe ich geschafft? ...

Meine Erkenntnisse der Intentionen für 2022